

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Международная академия наук экологии
и безопасности жизнедеятельности, ассоциированная
с Департаментом Общественной Информации ООН и ЭКОСОС

Грани педагогики безопасности

Сборник материалов
седьмой Всероссийской студенческой
научно-практической конференции
с международным участием

23 ноября 2019 г.



Екатеринбург 2019

УДК 372.835.58
ББК 4426.689
Г77

Рекомендовано Ученым советом федерального
государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»
в качестве *научного* издания (Решение № 57 от 28.09.2020)

Г77 Грани педагогики безопасности : материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием, Екатеринбург, 23 ноября 2019 г. / Уральский государственный педагогический университет ; редактор В. В. Гафнер. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2019. – 1 CD-ROM. – Текст : электронный.

ISSN 2618-7280

В сборнике представлены материалы выступлений и статьи участников всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием «Грани педагогики безопасности», проходившей 23 ноября 2019 года в Екатеринбурге. В материалах сборника отражены актуальные научные, учебно-методические и организационные вопросы образования в области безопасности жизнедеятельности.

Сборник будет интересен всем, кто занимается обучением в области безопасности жизнедеятельности: педагогам, руководителям образовательных учреждений, организаций и ведомств.

УДК 372.835.58
ББК 4426.80

ISSN 2618-7280

© ФГБОУ ВО «УрГПУ», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ – ВЛИЯНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ	7
<i>Аюкасова Мария Руслановна</i>	
<i>Соколова Ирина Юрьевна</i>	
АРТ-ТЕРАПИЯ КАК ОДНА ИЗ ЭФФЕКТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ СОЗДАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ БЕЗОПАСНОЙ СРЕДЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	10
<i>Бабий Татьяна Владимировна</i>	
<i>Золоткова Евгения Вячеславовна</i>	
ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОГО ИСКУССТВА	14
<i>Базанова Татьяна Михайловна</i>	
<i>Эрмиш Анастасия Александровна</i>	
<i>Ческидова Ирина Борисовна</i>	
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ БЕЗОПАСНОГО И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧЕНИКОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА	17
<i>Балаев Марат Идрисович</i>	
<i>Текуева Диана Идрисовна</i>	
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И РАННЯЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ДИАГНОСТИКА НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИМИСЯ МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ	20
<i>Буракова Владислава Константиновна</i>	
<i>Яицкая София Александровна</i>	
<i>Жижко Анна Петровна</i>	
<i>Степанова Марина Геннадьевна</i>	
ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВУЗА	25
<i>Варганова Татьяна Евгеньевна</i>	
<i>Орехова Ирина Вячеславовна</i>	
ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ К БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ К ШКОЛЬНОЙ СРЕДЕ	29
<i>Веряскина Ольга Сергеевна</i>	
<i>Тарасова Ирина Викторовна</i>	
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ДЕТЯМ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ	34
<i>Вильданова Юлия Маратовна</i>	
<i>Приорова Елена Михайловна</i>	
ВЗАИМООТНОШЕНИЯ УЧАЩИХСЯ И УЧИТЕЛЕЙ КАК ОДИН ИЗ ВЕДУЩИХ ФАКТОРОВ БЕЗОПАСНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ	38
<i>Волохин Яков Васильевич</i>	
<i>Кузнецова Елена Николаевна</i>	

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СОДЕРЖАНИЯ ШКОЛЬНЫХ УЧЕБНИКОВ ПО ТЕМАТИКЕ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ	43
<i>Гадельшина Яна Ильгизаровна</i>	
<i>Загребина Екатерина Ильдусовна</i>	
ИНФАРКТ МИОКАРДА: ФАКТОРЫ РИСКА И ПРОФИЛАКТИКА РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ У ЛЮДЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА, ПРОЖИВАЮЩИХ В Г. ДОНЕЦКЕ	49
<i>Гороховский Алексей Сергеевич</i>	
<i>Мороз Юлия Борисовна</i>	
РЕПУТАЦИЯ: СОСТАВЛЯЮЩАЯ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ В БИЗНЕС-СРЕДЕ	53
<i>Дубровская Елена Юрьевна</i>	
<i>Сысоева Татьяна Леонидовна</i>	
ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОГУ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	57
<i>Дурнова Елизавета Евгеньевна</i>	
<i>Орехова Ирина Вячеславовна</i>	
ФОРМИРОВАНИЕ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ	61
<i>Забурдин Сергей Дмитриевич</i>	
<i>Лойберг Александр Игоревич</i>	
<i>Цветкова Анастасия Дмитриевна</i>	
РАЗВИТИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ КАК УСЛОВИЕ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ	64
<i>Зайцева Полина Владимировна</i>	
<i>Кузнецова Любовь Николаевна</i>	
ПРОБЛЕМЫ БЕЗОПАСНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЛОДЕЖИ В СФЕРЕ БИЗНЕСА	68
<i>Зайцева Анастасия Германовна</i>	
<i>Соловьева Ольга Николаевна</i>	
ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СТУДЕНТОВ	71
<i>Зубкова Светлана Николаевна</i>	
<i>Пчелин Богдан Евгеньевич</i>	
<i>Андриенко Оксана Александровна</i>	
ФОРМИРОВАНИЕ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ В 5-6 КЛАССАХ	75
<i>Каратаева Валерия Максимовна</i>	
<i>Варыгина Алина Олеговна</i>	
<i>Озерец Ирина Георгиевна</i>	
ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ К ДЕЙСТВИЯМ В ОПАСНЫХ СИТУАЦИЯХ СОЦИАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА	78
<i>Карпеев Геннадий Сергеевич</i>	
<i>Сафонова Виктория Юрьевна</i>	
РОЛЬ ИНТЕРАКТИВНОГО УЧЕБНОГО ПОСОБИЯ НА УРОКАХ ОБЖ ДЛЯ СЛЕПЫХ И СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ	83
<i>Карымова Екатерина Викторовна</i>	
ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	86
<i>Карякина Полина Михайловна</i>	
<i>Преликова Елена Анатольевна</i>	

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ	91
<i>Кашицына Полина Сергеевна</i> <i>Гомзякова Наталья Николаевна</i>	
ФОРМИРОВАНИЕ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	95
<i>Кочарян Нуне Санасаровна</i> <i>Гомзякова Наталья Николаевна</i>	
ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НАВЫКОВ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА МУЗЫКАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ	98
<i>Красавина Ольга Константиновна</i> <i>Трофимова Елена Давидовна</i>	
ЗАВИСИМОСТЬ ПОДРОСТКОВ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ	102
<i>Лоренц Светлана Андреевна</i> <i>Сыстерова Татьяна Сергеевна</i> <i>Макарова Анна Николаевна</i>	
ВЗАИМОСВЯЗЬ СОЦИАЛЬНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ С ПСИХОСОМАТИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ У ПОДРОСТКОВ	106
<i>Миниханова Руфия Габдельбариевна</i> <i>Галимова Роза Зайнагутдиновна</i>	
ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗОЖ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	110
<i>Мирошникова Елена Александровна</i> <i>Михайлова Наталия Васильевна</i>	
ОБРАЗОВАНИЕ КАК МЕТОД БОРЬБЫ С ТЕРРОРИЗМОМ	115
<i>Морозов Никита Анатольевич</i> <i>Конькина Евгения Владимировна</i>	
ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМ БЕЗОПАСНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ НА ЭТАПЕ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ	118
<i>Мун Алина Александровна</i> <i>Утюганова Валентина Владимировна</i>	
ФОРМИРОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ УМЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЛАСТИ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ	123
<i>Началов Иван Игоревич</i> <i>Карпачёва Татьяна Владимировна</i>	
ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ	127
<i>Осиновская Наталья Николаевна</i> <i>Михайлова Наталия Васильевна</i>	
ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ	131
<i>Панжева Ирина Николаевна</i> <i>Макарова Анна Николаевна</i>	
ФОРМИРОВАНИЕ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	135
<i>Подколзин Павел Леонидович</i> <i>Преликова Елена Анатольевна</i>	

ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ НА ДОРОГАХ У УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОСРЕДСТВОМ ПРОВЕДЕНИЯ ЭКСКУРСИИ	140
<i>Сафонова Анна Александровна</i>	
<i>Токарь Ольга Егоровна</i>	
ФОРМИРОВАНИЕ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	145
<i>Тильная Екатерина Евгеньевна</i>	
<i>Дауров Аслан Маметбиевич</i>	
ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ, СВЯЗАННЫХ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ	149
<i>Тищенко Иван Владимирович</i>	
<i>Тараховский Алексей Юрьевич</i>	
КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОСТИ ПОДРОСТКОВ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ БЕЗОПАСНОЙ СРЕДЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ	153
<i>Федосеева Юлия Вячеславовна</i>	
<i>Кузнецова Любовь Николаевна</i>	
ИНТЕРНЕТ-РЕКЛАМА КАК ПРОБЛЕМА ОБЩЕСТВА ПОТРЕБЛЕНИЯ	158
<i>Хаманова Ольга Владимировна</i>	
<i>Вахрушева Мария Сергеевна</i>	
ВОЗМОЖНОСТИ УРОКОВ МУЗЫКИ КАК СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ	161
<i>Цаплина Екатерина Дмитриевна</i>	
<i>Трофимова Елена Давидовна</i>	
ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ КАК ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ И БЕЗОПАСНОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ	164
<i>Шаронова Ксения Евгеньевна</i>	
<i>Зайцев Роман Дмитриевич</i>	
<i>Гинко Владимир Иванович</i>	
БЕЗОПАСНОСТЬ В СИСТЕМЕ «ЧЕЛОВЕК-МАШИНА-СРЕДА»	169
<i>Шершнева Юлия Андреевна</i>	
<i>Лопатин Артем Юрьевич</i>	
<i>Звягина Лилия Николаевна</i>	

УДК 378.17

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ – ВЛИЯНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ

*Аюкасова Мария Руслановна, студент
Соколова Ирина Юрьевна, старший преподаватель
Вологодский государственный университет
г. Вологда, Россия*

Аннотация. Данная работа направлена на изучение влияния скандинавской ходьбы на организм занимающихся студентов, а также объяснение важности этой физической активности.

Ключевые слова: скандинавская ходьба; физическая культура; физическое воспитание; студенты; здоровье студентов; здоровьесбережение; здоровьесберегающие технологии.

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES – THE INFLUENCE OF NORDIC WALKING ON STUDENTS

*Ayukasova Maria Ruslanovna
Sokolova Irina Yur'evna
Vologda State University
Vologda, Russia*

Abstract. This work aims to study the influence of Nordic walking on the body the students and explain the importance of this physical activity.

Keywords: Scandinavian walking; physical education; students; health of students; health preservation; health-saving technologies

E-mail: irinasokolova07@mail.ru

«Физические упражнения являются основным специфическим средством, с помощью которого достигается направленное воздействие на занимающегося» – такое мнение излагают в своих работах Е. Г. Лебедева и М. Г. Куликова [2].

В настоящее время наблюдается существенное ухудшение состояния здоровья студентов и не все виды физической активности доступны.

Скандинавская ходьба имеет большое количество плюсов по сравнению с другими видами физической культуры. Так, она используется в лечебных программах, не имеет никаких противопоказаний, а, следовательно, доступна и безопасна для людей абсолютно любого возраста и с любым уровнем физподготовки. Кроме того, некоторые исследования доказывают, что имеется положительный эффект не только на общее физическое состояние практикующего, но и на его психическое здоровье. У студентов вырабатывается правильное целостное отношение к физическим занятиям, и закладываются основы здорового образа жизни [1].

Суть скандинавской ходьбы заключается в «хождении на лыжах, но без самих лыж», тот, кто хоть что-то понимает в лечебной физкультуре, сразу отмечает здесь пять фактов:

- поддержка тонуса мышц как верхней и нижней части тела;
- сжигается в полтора раза больше калорий, чем при обычной ходьбе;
- выпрямляется осанка
- улучшается чувство равновесия;

- устраняется эффект «хронического повышения давления» [2].

Выделяются четыре этапа скандинавской ходьбы: от простого к повышенной сложности [3].

На первом этапе студентам необходимо понять саму технику выполнения скандинавской ходьбы. В ходе тренировок улучшается выносливость, а также укрепляется работа сердечно-сосудистой системы, поскольку задействовано почти 90% мышц тела.

На этом этапе рекомендуется медленный темп движения в течение 30-90 минут. Рекомендуется плавная смена равнинной местности на пересечённую; в дальнейшем можно выбирать более сложные ландшафты.

На втором этапе студенты осваивают технику самостоятельной скандинавской ходьбы. Улучшается состояние сердечно-сосудистой, а также дыхательной систем. Этот этап помогает студентам с избыточной массой тела постепенно привести себя в форму, так как во время подобной физической активности сжигается до 45% калорий больше, чем при обычной прогулке.

Для достижения наилучшего результата рекомендуется ходьба в гору, а также на время. Подниматься необходимо быстро, можно использовать специальные палки в качестве опоры, а вот спускаться можно свободно. Главное – проделывать по несколько подъёмов и спусков за одно занятие.

На третьем этапе у студентов начинает формироваться устойчивая мотивация к регулярным занятиям, так как они замечают изменения в общем физическом и психическом состояниях.

Главное – не останавливаться на достигнутом, а наоборот – усложнять тренировки. Поэтому студентам рекомендуется переходить на 20-минутный бег с палками по короткому склону (менее 1м). Крайне полезными являются упражнения в прыжках и «ёлочка». Но если есть противопоказания, то их можно заменить непродолжительным бегом.

На четвёртом этапе студенты начинают понимать, как они могут использовать скандинавскую ходьбу для коррекции и реабилитации нарушений состояния здоровья. Каждому практикующему необходимо провести доскональную оценку эффективности этой физической активности, подобрать под себя определённые приёмы и продолжать развиваться в этом направлении!

Для того чтобы студентами были достигнуты желаемые результаты, им необходимо соблюдать ряд рекомендаций. Занятия необходимо проводить регулярно (от 3 до 7 раз в неделю), это необходимо для выработки привычки, а также получения результата в целом. Так же перед каждым занятием нужно провести разминку в течение 5-10 минут, и выполнить упражнения на растяжку и дыхание. Соблюдать комфортный темп ходьбы (не быстро и не медленно). Обязательно следить за своим пульсом на протяжении всей тренировки. Для определения своего оптимального значения нужно из 220 вычесть свой возраст в годах. 60% от этого числа и есть искомая цифра. При использовании палок необходимо правильно их подобрать. Для расчёта оптимальной длины используется формула: $0,7 \times \text{рост}$ практикующего.

Чем полезна скандинавская ходьба в плане физического развития и достижения психологической гармонии, которые так необходимы молодежи? Как было указано ранее, «финская прогулка» удаляет искривления осанки и улучшает чувство равновесия. Также необходимо учитывать и сжигание большого количества калорий (километр, пройденный методом скандинавской ходьбы, облегчает вас минимум на 100 килокалорий). Юным толстякам (постоянно сидящими за своими девайсами и также постоянно злоупотребляющими фастфудом – бич всей нынешней молодежи) больше не нужно бегать, чтобы похудеть. Они худеют без особого напряжения, обретая затем душевный комфорт, так как перестают быть посмешищем в среде сверстников. Кстати, скандинавская ходьба равномерно загружает мышцы верхней и

нижней части корпуса. Поэтому многие из девушек даже могут предпочесть этот вид физкультуры спортзалу. Рекомендуемая для идеального развития скорость – не менее 7 километров в час.

Вред скандинавской ходьбы для молодых тоже стоит обозначить. Среди нового поколения, как и среди зрелого, много тех, у кого тяжелая форма диабета и близорукости. В первом случае скандинавская ходьба наносит урон тем, что требует внеплановой дозы инсулина (в случае с молодым организмом это даже актуальнее). Во втором возможно отслоение сетчатки глаза (именно молодые часто имеют дело с экраном компьютера) [2].

Таким образом, скандинавская ходьба доступна и полезна для абсолютно каждого из нас. Подобная физическая активность позволяет усилить оздоровительный эффект выполняемых упражнений, повышает интерес к подобной деятельности, позволяет расширить спектр своих занятий и помогает студентам в процессе социальной и профессиональной деятельности. Скандинавская ходьба намного эффективнее обычной, так как калорий сжигается на 46% больше – примерно 700 за час, что на 400 калорий больше, чем при самом обычном беге. Заниматься этим видом лечебной физкультуры не так сложно, главное – освоить технику, и тогда можно получить всю пользу от занятий [4].

Литература

1. Влияние скандинавской ходьбы на физическое состояние человека. – URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017031417> (дата обращения: 21.11.2019). – Текст : электронный.
2. Польза и вред скандинавской ходьбы. – URL: <https://gotonature.ru/1284-polza-i-vred-skandinavskoy-hodby.html> (дата обращения: 21.11.2019). – Текст : электронный.
3. Куликова, М. Г. Исследование отношения студентов специальной медицинской группы к своему здоровью / М. Г. Куликова // Тенденции развития науки и образования. – 2019. – № 47-1. – С. 63-66.
4. Скандинавская ходьба: секрет ее эффективности и как правильно ходить с палками. – URL: <https://7days.ru/health/sport/skandinavskaya-khodba-sekret-ee-effektivnosti-i-kak-pravilno-khodit-s-palkami.htm> (дата обращения: 21.11.2019). – Текст : электронный.
5. Скандинавская ходьба как средство физического воспитания студентов специальной медицинской группы: научно-методические основы. – URL: <http://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=35130> (дата обращения: 21.11.2019). – Текст : электронный.

УДК 376.1:615.851

АРТ-ТЕРАПИЯ КАК ОДНА ИЗ ЭФФЕКТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ СОЗДАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ БЕЗОПАСНОЙ СРЕДЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Бабий Татьяна Владимировна, студент

Золоткова Евгения Вячеславовна, к.п.н., доцент

*Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева
г. Саранск, Россия*

Аннотация. В статье рассмотрены особенности применения арт-терапевтических технологий как эффективного метода оказания помощи детям с ограниченными возможностями здоровья. Автор анализирует значение арт-терапии для создания психологически безопасной среды, и возможности ее использования в процессе восстановления эмоционально-волевой сферы.

Ключевые слова: арт-терапия; дети с ограниченными возможностями здоровья; ОВЗ; ограниченные возможности здоровья; психологическая безопасность; безопасная среда; психотерапия; арт-терапевтические технологии.

ART THERAPY AS ONE OF THE EFFECTIVE TECHNOLOGIES FOR CREATING A PSYCHOLOGICALLY SAFE ENVIRONMENT FOR CHILDREN WITH DISABILITIES

Babiy Tatiana Vladimirovna

Zolotkova Evgeniya Vyacheslavovna

*Mordovian State Pedagogical Institute named after M.E. Evsevev
Saransk, Russia*

Abstract. The article describes the features of the use of art therapeutic technologies as an effective method of helping children with disabilities. The author analyzes the importance of art therapy for creating a psychologically safe environment, and the possibility of its use in the process of restoring the emotional and volitional sphere.

Keywords: art therapy; children with disabilities; limited health opportunities; psychological safety; safe environment; psychotherapy; art therapy technologies.

E-mail: tatyana.baby2018@yandex.ru

Одной из важных задач в области педагогики и психологии является воспитание полноценной, гармонически развитой личности, способной занимать активную жизненную позицию, умеющей ориентироваться в быстро меняющемся мире, справляться с любыми трудностями и препятствиями, стремящейся к достижению намеченных целей. Особенно это актуально для детей с ограниченными возможностями здоровья, так как именно данная категория детей требует со стороны педагога особого внимания, заботы и поддержки, помощи в профессиональной самореализации, полноценном участии в жизни общества. Не смотря на то, что дети с особенностями в развитии представляют собой разнородную группу, большинство из них имеет те или иные отклонения в формировании эмоционально-волевой сферы. С одной стороны, у детей наблюдается повышенный негативизм на свой дефект, возбудимость, импульсивность в процессе выполнения различного рода заданий, с другой стороны, происходит избегание контактов с людьми, появляется комплекс неполноценности, повышенная мнительность и тревожность, многочисленные страхи. Все эти особенности обуславливают необходимость создания психологически безопасной, ком-

фортной среды, позволяющей восстановить психоэмоциональное состояние детей с особенностями в развитии, раскрыть внутренний богатый мир ребенка, его потенциальных возможностей, творческих способностей.

Психологически безопасная среда представляет собой создание атмосферы психоэмоционального комфорта, психологического благополучия, организации условий, способствующих полноценному личностному, физическому и когнитивному развитию. Основной целью создания такой среды является предупреждение воздействия неблагоприятных факторов на личность ребенка, организация личностно-доверительных отношений между детьми с особенностями в развитии, гармонизация психического здоровья данной категории детей. Создание психологически безопасной среды возможно через применение технологий, направленных на обеспечение и сохранение социально-психологического благополучия ребенка.

Одной из разновидностей таких технологий является арт-терапия, основанная на раннем выявлении и коррекции психоэмоциональных и поведенческих нарушений, развитие психически здоровой личности, создании условий для успешной психосоциальной адаптации [2, с. 42]. Данный термин был введен британским художником Адрианом Хиллом в 1938 году. Неоценимый вклад в ее развитие внесли такие художники и психологи как З. Фрейд, К. Г. Юнг, Эдвард Адамсон, Джон Тимлин и многие другие. Они трактуют арт-терапию как психотерапевтический метод, основанный на комплексе методик и упражнений с использованием различных видов творчества.

Основной целью арт-терапии является стимулирование положительных эмоций, поддержка психологического здоровья ребенка, оказание помощи в самовыражении и овладении навыками творческой деятельности. В своих исследованиях Л. Мардер указывает, что для арт-терапевтических технологий важен не столько продукт творчества, сколько сам процесс, который осуществляет ребенок, его эмоции, чувства от совершаемой им практической деятельности. Овладеть различными видами арт-терапии может каждый человек, так как она не требует особых знаний, умений, творческих навыков, каких-либо способностей, а, напротив, способствует их развитию и формированию [4, с. 8]. В процессе совместной творческой деятельности ребенок не только выражает себя, но и узнает больше информации об окружающих его людях, об их особенностях, интересах и увлечениях. Проведение занятий с использованием методов арт-терапии вызывает у детей положительные эмоции, что существенно сказывается на их работоспособности, скорости и прочности запоминания материала. Для коррекции психоэмоционального состояния детей, восстановления нарушенных психофизических функций наиболее часто используются следующие виды арт-терапии: изотерапия; музыкотерапия; пескотерапия; сказкотерапия; имаготерапия [1].

Особое место в системе коррекции эмоционально-волевой сферы и устранении психических наслоений занимает такая арт-терапевтическая технология, как изотерапия, основанная на использовании различных видов изобразительных деятельности для личностного развития и стабилизации эмоционального состояния человека. Изотерапия включает в себя различные направления творческой деятельности: рисование, лепка, оригами, квиллинг и др. Через изобразительную деятельность ребенок познает свой внутренний богатый мир, пытается раскрыть в себе творческий потенциал, учится осознанно относиться к возникшим проблемам и самостоятельно искать пути их решения. Проведение групповых занятий с использованием данной технологии поможет детям установить коммуникативные отношения друг с другом, изменить самооценку и негативную установку на свой дефект, что благоприятно сказывается на социальной адаптации [3, с. 3].

Изобразительная деятельность каждому ребенку предоставляет возможность почувствовать себя маленьким художником, способным творить разные произведения искусства, научиться компенсировать свои недостатки, негативные переживания, накопившиеся страхи, почувствовать свою значимость и ценность в окружаю-

щем его мире. Именно в этом и заключается основная цель создания психологически безопасной среды.

Следующей технологией, которая заслуживает особого внимания, является музыкотерапия, способная полностью изменить эмоциональное состояние человека. Музыка оказывает непосредственное воздействие на работу всего организма, способствует нормализации дыхания, сердцебиения, снятию мышечного напряжения, успокаивает нервную систему. Занятие музыкотерапией благотворно влияет на коррекцию эмоционально-личностных расстройств, снимает нервно-психическое напряжение, помогает пробудить в ребенке сильные чувства, яркие эмоции, повысить активность и инициативность, желание включиться в творческий процесс. Используя в своей профессиональной деятельности музыкотерапию, педагог и психолог стараются помочь замкнутым детям раскрепоститься, почувствовать себя более уверенными, учат справляться с негативными эмоциями, неудачами и страхами. Данная технология дает возможность создать в процессе коррекционно-образовательной деятельности атмосферу доброжелательности, ситуацию успеха, преодолеть барьеры в межличностном общении, что так важно для ребенка с ограниченными возможностями здоровья, для его психического здоровья.

Самой привлекательной и интересной технологией для детей является пескотерапия, включающая в себя комплекс игр с песком. Играя с песком, ребенок развивает тактильно-проприоцептивные ощущения, ручной праксис, творческое мышление и воображение. Пескотерапия помогает раскрыть внутренний потенциал каждого ребенка, разрешить психологические проблемы, научиться строить дружеские отношения со сверстниками и с окружающим миром, выражать и осознавать свое внутренне «Я». Тактильный контакт с песком является мощным средством психологической разгрузки, избавления от стресса, плохого настроения и получения взамен этого заряд положительных эмоций, чувства успеха и уверенности в своих силах и возможностях. Рисование на песке стимулирует развитие графомоторных навыков, от которых зависит овладение письмом.

Достаточно часто в практике педагогов используется такой психотерапевтический метод, как имаготерапия, связанный с использованием процесса театрализации для закрепления у человека позитивного образа себя и повышения эмоционального состояния. Благодаря имаготерапии человек учится адекватно реагировать на возникшие жизненные трудности и регулировать свое психоэмоциональное состояние. Основными видами имаготерапии являются куклотерапия, образно-ролевая драмотерапия. Куклотерапия является методом лечебного воздействия с помощью кукол, основанный на процессе уподобления ребенка с любимой игрушкой, героем мультфильма, сказки. Данная технология широко используется для борьбы со страхами, нарушениями поведения, заиканием, в развитии процессов коммуникации, снятии эмоционального напряжения. Образно-ролевая драмотерапия подразумевает разыгрывание специально подобранного сюжета, в процессе которого осуществляется «реконструкция поведения» ребенка.

Одним из самых эффективных методов в работе с детьми, имеющих особенности в развитии, считается сказкотерапия. Все дети испытывают большой интерес к сказкам, через них у ребенка лучше усваиваются знания об окружающем мире, о проблемах, препятствиях, которые могут возникнуть на их жизненном пути, и способах их преодоления. Слушая или читая сказки, дети погружаются в волшебный мир, отождествляют себя с героем, сопереживают ему, стараются подражать его образу, личностным качествам, манере поведения, переживают с ним яркие эмоции и ощущения. Все это оказывает благоприятное воздействие на личность ребенка, делает его более решительным, смелым, помогает почувствовать уверенность в своих силах, способствует устранению агрессивного поведения, страхов. Также дети учатся

различать эмоции и чувства, которые испытывает герой, стараются озвучить и изобразить их мимикой, жестами, голосом.

Таким образом, арт-терапевтические технологии в работе педагога и психолога играют важную роль, способствуют созданию психологически безопасной среды для детей с ограниченными возможностями здоровья, оказания им психолого-педагогической помощи, позволяют сохранить психическое и социальное здоровье, эмоциональное равновесие, снять нервно-психическое напряжение. Они оптимизируют процесс усвоения новых знаний, повышают работоспособность и мотивацию детей к активному участию в коррекционном процессе.

Литература

1. Акименко, В. М. Новые логопедические технологии : учебно-методическое пособие / В. М. Акименко. – Ростов н / Д. : Феникс, 2008. – 105 с.
2. Бариляк, И. А. Психологические особенности арт-терапевтической работы с детьми / И. А. Бариляк // Вестник Тверского государственного университета. Серия «Педагогика и психология». – 2015. – № 1. – С. 40-46.
3. Ефимова, Е. А. Развитие детского художественного творчества средствами нетрадиционных техник изобразительного искусства / Е. А. Ефимова // Наука, образование, общество: тенденции и перспективы развития : материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары : ЦНС «Интерактив плюс», 2015. – С. 98-101.
4. Мардер, Л. Д. Цветной мир. Групповая арт-терапевтическая работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста / Л. Д. Мардер. – М. : Генезис, 2007. – 143 с.

УДК 373.31:372.87

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОГО ИСКУССТВА

Базанова Татьяна Михайловна, студент

Эрмиш Анастасия Александровна, студент

Ческидова Ирина Борисовна, к.п.н., доцент

*Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт
(филиал) Российского государственного профессионально-педагогического уни-
верситета*

г. Нижний Тагил, Россия

Аннотация. В статье рассматривается проблема формирования основ безопасного поведения на уроках изобразительного искусства, а также методы и средства решения данной проблемы. Одним из современных и актуальных средств, позволяющих решить данную проблему, является использование информационно-коммуникативных технологий.

Ключевые слова: безопасное поведение; уроки изобразительного искусства; изобразительное искусство; начальная школа; младшие школьники; информационно-коммуникативные технологии.

FORMATION OF BASES OF SAFE BEHAVIOR AT YOUNGER SCHOOL STUDENTS AT LESSONS OF FINE ARTS

Bazanova Tatyana Mikhailovna

Ermish Anastasia Aleksandrovna

Cheskidova Irina Borisovna

*Nizhny Tagil State Social and Pedagogical Institute (branch) of the State Vocational
Pedagogical University*

Nizhny Tagil, Russia

Abstract. This article the problem of formation of bases of safe behavior at lessons of fine arts, and also methods and means of the decision of this problem is considered. One of the modern and actual means to solve this problem is the use of information and communication technologies.

Keywords: safe behavior; fine arts lessons; art; elementary school; younger students; information and communication technologies.

E-mail: bazanova.tanyushka@list.ru

В современном мире, характеризующемся постоянно возрастающим количеством различных видов опасностей (природных, техногенных, социальных, межличностных), безопасность человека становится одним из самых актуальных вопросов, решаемых на всех уровнях: государственном, общественном, личностном. Актуальна данная проблема и для сферы обучения и воспитания. Воплощение идей безопасности в воспитательном процессе образовательной организации, как отмечают исследователи И. А. Баева, Э. Я. Егорова, Л. А. Михайлов, является одним из важнейших направлений в решении проблемы безопасности личности.

Одной из приоритетных современных задач начального образования является задача сохранения здоровья детей и формирования у них культуры безопасного образа жизни. В Федеральном государственном образовательном стандарте начально-

го общего образования выделяется отдельное направление по формированию у младших школьников основ здорового образа жизни и безопасного поведения [1]. Культура безопасного образа жизни не дается ребенку с рождения, а является результатом обучения и воспитания. Она формируется в виде знаний, умений и навыков в области безопасного поведения, умений использовать эти знания в повседневной жизни. Таким образом, здоровьесберегающая составляющая является неотъемлемой частью основной образовательной программы образовательного учреждения.

Основы безопасного поведения необходимо формировать у воспитанников дошкольных образовательных организаций, обучающихся начальной школы, старшеклассников. Чем раньше начинать работу по информированию детей о существующих в жизни опасностях и возможных путях их устранения, тем раньше они приобретут опыт безопасного поведения. Обучение должно проходить систематически и планомерно, так как это позволяет сформировать основные умения и навыки, направленные на сохранение жизни, укрепление здоровья и улучшение состояния окружающей природной и социальной среды.

Формирование основ безопасного поведения – четко ограниченный во времени специально организованный период жизнедеятельности школьников. Формирование основ безопасного поведения включает в качестве составных частей следующие аспекты: общую теоретическую подготовку к безопасной жизнедеятельности, формирование предметных умений и навыков, психологическую подготовку к безопасной жизнедеятельности, развитие качеств личности, необходимых для безопасной жизнедеятельности [2].

Мы считаем, что урок изобразительного искусства в начальной школе может быть одним из начальных этапов обучения детей основам безопасного поведения. Педагогу необходимо включать в структуру урока информацию не только о творчестве, но и о безопасности, создавая условия для понимания первоначальных основ безопасного поведения.

Техника безопасности на уроках изобразительного искусства не ограничивается правилами использования инструментов и материалов в творческой деятельности, она также включает в себя требования к безопасности перед началом, во время и по окончании урока. Перед началом урока младшие школьники должны: подготовить свое рабочее место, необходимые материалы и инструменты, войти в кабинет спокойно, не торопясь, надеть рабочую одежду – фартук. Во время урока дети должны следовать инструкции учителя, соблюдать дисциплину, порядок на рабочем месте. По завершении урока привести свое рабочее место в порядок и покинуть его после разрешения учителя.

При обучении детей рисованию педагог создает условия для овладения как теоретическими знаниями, так и практическими умениями и навыками работы с материалами и инструментами, необходимыми на конкретном уроке. Основная задача учителя начальных классов – объяснить и показать детям, как правильно и безопасно работать с инструментами, информировать о последствиях и возможных травмах при неправильном использовании.

В программе «Школа России» по изобразительному искусству для 1 класса Л. А. Неменская упоминает среди необходимых материалов для творчества на уроке ножницы. В данной программе предусмотрено изучение правил техники безопасности, авторы предлагают реализовывать это с помощью бесед и настенных плакатов.

В процессе формирования основ безопасного поведения у младших школьников используются следующие методы обучения: словесные (беседа, объяснение, инструктаж и др.), наглядные (памятки и плакаты с правилами), практические (игровые приемы, упражнения и др.).

При использовании словесных методов следует систематически проговаривать правила техники безопасности, так как у младших школьников еще недостаточно раз-

вита память, как кратковременная, так и долговременная. В начале урока можно проводить минутки безопасности в игровой форме, в ходе которых будут объясняться правила работы с материалами и инструментами, необходимыми на данном уроке.

На уроках изобразительного искусства мы предлагаем использовать наглядные методы совместно с практическими. Мы предлагаем знакомить детей с техникой безопасности с помощью проблемной ситуации, например: какой-либо сказочный герой захотел сделать подарок своей бабушке, но не знает, как пользоваться ножницами. Предлагаем обучающимся помочь герою и составить для него правила безопасного пользования ножницами. С помощью современной информационно-коммуникативной технологии – интерактивной доски, создаем таблицу с пустыми клетками, рядом с таблицей размещаем картинки с верными и неверными правилами и предлагаем детям выбрать только те, которые относятся к правильному безопасному пользованию ножницами. Далее актуализируем уже имеющиеся у детей знания в процессе проведения беседы и создаем единую таблицу с правилами безопасности.

Данную таблицу можно преобразовать в упражнение «Восстанови правило», например, мы можем убрать некоторые правила из клеток таблицы и попросить обучающихся восстановить пропущенное. Картинки с правилами могут быть размещены рядом с таблицей или отсутствовать полностью, это зависит от возраста детей и уровня освоения материала.

При формировании основ безопасного поведения на уроках изобразительного искусства целесообразно, по нашему мнению, проводить практические упражнения. Например, можно провести упражнение «Передай соседу», в котором задача детей – вспомнить правило передачи ножниц из рук в руки (только кольцами вперед), при этом учитель начинает это упражнение, но не напоминает правило, а просто передает инструмент, тем самым показывая пример. В данном упражнении нужно передавать одни ножницы по ряду, при этом учитель следит за правильностью передачи, если ученик ошибается, то упражнение останавливается. Проводится анализ ситуации, дети объясняют, почему выполнение упражнения приостановлено и как нужно было правильно выполнить задание. Это упражнение необходимо проводить систематически.

Таким образом, формирование основ безопасного поведения возможно осуществлять во время реализации основной образовательной программы образовательного учреждения, в том числе и на уроках изобразительного искусства в начальной школе. При этом важно применять как традиционные методы и приемы обучения: словесные, наглядные, практические, так и инновационные (интерактивные средства обучения). Использование интерактивной доски на уроке изобразительного искусства с целью формирования основ безопасного поведения позволит педагогу сделать преподаваемый материал содержательным и привлекательным для современных школьников, повысить качество обучения и желание учиться, сделает урок наглядным и динамичным.

Литература

1. Баева, И. А. Психологическая безопасность в образовании : монография / И. А. Баева. – СПб. : Союз, 2002. – 271 с.
2. Егорова, Э. Я. Педагогические условия формирования у школьников позитивного отношения к здоровью и безопасному поведению : дис. ... канд. пед. наук / Егорова Э. Я. – Йошкар-Ола, 2004. – 199 с.
3. Изобразительное искусство. Ты изображаешь, украшаешь и строишь. 1 класс : учеб. для общеобразоват. учреждений / ред. Л. А. Неменская, Б. М. Неменский. – М. : Просвещение, 2011. – 112 с.
4. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального образования» от 17 октября 2013 г. № 1155. – URL: <http://base.garant.ru/> (дата обращения: 11.11.2019). – Текст : электронный.

УДК 37.013.42

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ БЕЗОПАСНОГО И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧЕНИКОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА

Балаев Марат Идрисович, магистрант

Текуева Диана Идрисовна, ст. преподаватель

*Кабардино-Балкарский государственный аграрный университет им. В.М. Кокова
г. Нальчик, Россия*

Аннотация. Проблема формирования здорового и безопасного образа жизни учеников, одна из самых актуальных и социально значимых проблем для современного общества. Актуальность темы обусловлена тем, что с одной стороны, нынешние требования современного общества к личностным результатам возросли, а с другой, пришло четкое понимание важности данного процесса в организации учебно-воспитательной работы.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; безопасный образ жизни; школьники; педагоги; современное общество; социальная педагогика; социально-педагогические условия.

SOCIO-PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR FORMING A SAFE AND HEALTHY LIFESTYLE FOR PUPILS AT THE MODERN STAGE OF DEVELOPMENT OF THE COMPANY

Balaev Marat Idrisovich

Tekueva Diana Idrisovna

*Kabardino-Balkarian State Agrarian University named after V.M. Kokov
Nalchik, Russia*

Abstract. The problem of forming a healthy and safe lifestyle for students is one of the most relevant and socially significant problems for modern society. The relevance of the topic is due to the fact that, on the one hand, the current requirements of modern society to personal results have increased, and on the other, a clear understanding has come of the importance of this process in the organization of educational work.

Keywords: healthy lifestyle; safe lifestyle; students; teachers; modern society; social pedagogy; social and pedagogical conditions.

E-mail: tekueva87@list.ru

Во все времена здоровый и безопасный образ жизни детей является залогом здоровья нации в целом. Возникает необходимость в образовательной и воспитательной деятельности школьного образования, в частности по вопросам, касающимся сохранения и укрепления здоровья.

Неотъемлемой составляющей государственной политики в сфере охраны и укрепления здоровья детей являются:

- обеспечение научно-методическим пособием;
- законодательная база и подзаконные акты, обеспечивающие сохранение и улучшение здоровья в образовательном процессе и воспитании;
- формирование необходимых условий для благоприятного роста и развития детей в образовательном учреждении;
- применение здоровьесберегающих образовательных стандартов;

- развитие здорового образа жизни подрастающего поколения;
- эффективное медицинское обслуживание в образовательном учреждении

[4, с. 135].

В соответствии с выводами Всемирной организации здравоохранения, уровень здоровья лишь на 10% зависит от работы системы органов здравоохранения, на 20% – от наследственной предрасположенности, на 20% – от экологической обстановки, и на 50% – от самого человека, от его образа жизни.

Понятие здоровья отражает свойство приспособления организма к условиям внешней среды и процесса взаимодействия с ней. Само состояние здоровья формируется в итоге взаимодействия внешних и внутренних факторов.

Деятельность педагога по формированию здорового образа жизни выстроена с учетом возрастных и индивидуальных морфофункциональных и психологических особенностей развития детей. Так, важными направлениями в деятельности социальных педагогов, работающих в тесной взаимосвязи с медицинскими работниками занимающихся освещением вопроса о здоровом образе жизни, входят:

- соблюдение условий режима труда и отдыха;
- систематическая оптимальная физическая нагрузка;
- эффективное, обоснованное закаливание;
- рациональное питание;
- комплекс психологических и психопрофилактических воздействий;
- анализ и корректировка влияния на здоровье экологических факторов [2, с. 74].

Сегодня, самыми популярными и эффективными методами формирования и поддержания благоприятного социально-психологического климата в группе учащихся, широко применяемых педагогами и психологами, являются: организация совместной работы учеников; информирование их об этапах реализации совместных задач; поощрение активности, креативности и инициативности; сплочение учеников, посредством решения задач, поставленных перед ними, тем самым организация общих дел [3, с. 47].

Следующие социально-педагогические требования в формировании безопасного здорового образа жизни учеников это создание интенсивной творческой обстановки учащихся. Творческая инициативность считается мотивирующим началом при формировании здорового образа жизни. При интересной подаче изучаемого материала, усвоение происходит лучше. Помимо этого, творческий потенциал учеников проявляется в проигрывании различных ситуаций, вынуждая к осмыслению реальности. При формировании условия творческой активности у учеников, будет повышаться интерес к деятельности, связанной со здоровым образом жизни. Еще одним эффективным условием формирования безопасного здорового образа жизни является пропаганда. Важно вовлекать учеников в общественную жизнь образовательной организации, которая требует наличие положительных качеств, а также будет способствовать профилактике отклоняющегося поведения. Цель педагога – из ученика воспитать социально неравнодушного человека, который в любой ситуации сможет достойно противостоять жизненным обстоятельствам. Информирование учеников о необходимости формирования здорового образа жизни осуществляется посредством обучения, направленного на переход от пассивной формы восприятия информации к активной, обеспечивающего взаимодействие педагога и ученика. Применение в практике этих методов дает возможность задействовать такие характеристики личности ученика, как способность к познанию, самореализации, ценностные взаимоотношения. Помимо этого, они помогают ученикам переоценить смысл своей жизнедеятельности, необходимости потребностей в достижении поставленных задач, в том числе по перемене образа жизни [1, с. 280].

Таким образом, формирование у учеников безопасного и здорового образа жизни посредством реализации совокупности социально-педагогических условий,

способов, средств и методов информационно-познавательного, эмоционально-ценностного характера может осуществляться в процессе обучения в образовательном учреждении и способствовать решению проблемы формирования здорового образа жизни учеников.

Литература

1. Абаскалова, Н. П. Методы обучения основам безопасности жизнедеятельности в школе : учебное пособие для студентов пед. вузов / Н. П. Абаскалова, Л. А. Акимова, С. В. Петров. – Новосибирск ; М. : АРТА, 2015. – 304 с.
2. Абаскалова, Н. П. Здоровьесберегающая инфраструктура в системе образования : учебное пособие / Н. П. Абаскалова, Э. М. Казин, Р. И. Айзман [и др.]. – М. : Омега-Л, 2014. – 575 с.
3. Марюха, Е. М. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни в подростковом возрасте / Е. М. Марюха // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2015. – № 4. – С. 46-49.
4. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика : учебное пособие / Э. М. Казин [и др.]. – 3-е изд., перераб. – М. : Омега-Л, 2013. – 443 с.

УДК 376.2:616.7:378.147

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И РАННЯЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ДИАГНОСТИКА НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИМИСЯ МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Буракова Владислава Константиновна, студент

Яицкая София Александровна, учащаяся

Жижко Анна Петровна, преподаватель кафедры медицинской биологии

Степанова Марина Геннадьевна, к.б.н., зав. кафедрой медицинской биологии

Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького

г. Донецк, Донецкая Народная Республика

Аннотация. Исследование нацелено на формирование у школьников общей культуры здоровья, бережного отношения к своему здоровью, реализацию профессиональных компетентностей студентов-медиков, выявление и анализ основных факторов, вызывающих нарушение опорно-двигательного аппарата подростков и представляет особый интерес для администрации учебных заведений, педагогов, родителей, так как может способствовать повышению мотивации к ведению здорового образа жизни, улучшения состояния опорно-двигательного аппарата обучающихся и формированию ценностного отношения к собственному здоровью.

Ключевые слова: здоровье детей; опорно-двигательный аппарат; дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата; нарушения опорно-двигательного аппарата; позвоночник; осанка; искривления позвоночника; медицинская диагностика; здоровьесбережение; просветительская деятельность; методы диагностики; студенты-медики.

PREVENTION AND EARLY FIRST DIAGNOSTIC DIAGNOSTICS OF DISTURBANCES OF THE SUPPORT-MOTOR APPARATUS AT SCHOOLCHILDREN BY MEANS OF CONDUCTING EDUCATIONAL ACTIVITY BY TRAINING MEDICAL SPECIALTIES

Burakova Vladislava Konstantinovna

Iaitskaia Sofiia Aleksandrovna

Zhizhko Anna Petrovna

Stepanova Marina Gennadevna

Gorky Donetsk National Medical University

Donetsk, Donetsk People's Republic

Abstract. The study is aimed at developing a general health culture among schoolchildren, caring for their health, realizing the professional competencies of medical students, identifying and analyzing the main factors causing disruption of the musculoskeletal system of adolescents and is of particular interest to the administration of educational institutions, teachers, parents, how it can contribute to increasing motivation for a healthy lifestyle, improving the condition of the musculoskeletal system of students and the formation of value full attitude to their own health.

Keywords: children's health; musculoskeletal system; children with musculoskeletal disorders; disorders of the musculoskeletal system; spine; posture; curvature of the spine; medical diagnostics; health preservation; educational activities; diagnostic methods; medical students.

E-mail: ecology_health@list.ru

Изучение роли профилактических мероприятий и просветительской деятельности в области здоровьесформирования с привлечением студентов и лицеистов медицинских образовательных учреждений имеет большое значение для правильной и эффективной организации здоровьесберегающей среды образовательного учреждения, способствующей реализации с самых первых курсов обучения профессиональных компетентностей будущих специалистов-медиков по сохранению здоровья населения и профилактике заболеваний различной этиологии. В структуре болезней школьников традиционно ведущие позиции занимают различные нарушения опорно-двигательного аппарата. В период обучения в школе возрастает число детей, имеющих нарушения осанки, сколиотические, кифотические и лордические искривления позвоночника и структурные деформации позвоночника [4], что в комплексе оказывает негативное влияние на состояние здоровья обучающихся и развитие организма в целом.

Государственные образовательные стандарты профессионального образования медицинских специальностей Донецкой Народной Республики, ориентированы на профессиональные задачи, одной из которых является предупреждение возникновения заболеваний среди населения путем проведения профилактических мероприятий, формирование у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих.

Следуя актуальности поставленных задач в профессионально ориентированном обучении будущих специалистов медиков, мы подготовили и провели комплекс научно-педагогических исследований, направленных на предупреждение, раннюю доврачебную диагностику, профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата у школьников и студентов лицеистов с привлечением в качестве обучающихся и кураторов проекта студентов первого курса медицинских факультетов ГОО ВПО ДОННМУ им. М. Горького.

Проанализировав тематическую литературу в области ортопедии и здоровьесформирующей педагогики [1, с. 254], нами был выделен ряд проблемных вопросов по влиянию различных факторов на состояние опорно-двигательного аппарата школьника.

Среди ординарных причин нарушений и заболеваний опорно-двигательного аппарата мы выделили малоподвижный сидячий образ жизни, несистематическое выполнение комплекса утренней гимнастики, несбалансированное и нерациональное питание. Современные реалии жизни добавляют новые факторы, такие как длительная работа за компьютером, смартфонный «серфинг», неравномерное распределение веса при использовании элементов багажа (сумок, рюкзаков на одно плечо, пакетов и т. д.), выбор неправильной обуви, приводящей к дискомфорту и нарушению распределения нагрузки на скелет и мышцы, эргономически нерациональное оформление рабочего места, несоблюдение режима дня, включая время труда и отдыха.

Учитывая все эти факторы, нами были разработаны 2 типа анкет (контроль и эксперимент), позволяющие выявить причины и следствия нарушений и заболеваний опорно-двигательного аппарата у исследуемого контингента обучающихся.

Целью контрольного анкетирования было определение уровня информированности знаний школьников по вопросам поддержания в норме опорно-двигательного аппарата.

Экспериментальная анкета включала те же вопросы, что и контрольная с учетом добавления в бланке ответов пункта «теперь буду делать», «пересмотрю своё отношение», «буду обращать внимание».

В анкете были освещены вопросы о самочувствии школьников, о подборе обуви и принципах ношения обуви на каблучке более 4 см. Рассматривались аспекты организации рабочего места, принципы работы за компьютером и временные ограничения, а так же устройство спального места. Уделялось внимание продуктам, спо-

собствующим укреплению опорно-двигательного аппарата, важности регулярных прогулок на свежем воздухе, необходимости двигательной активности и выполнения комплекса утренней гимнастики [3].

Были разработаны вопросы об употребляемом количестве соли и правильном использовании багажа.

Целью исследования является выявление основных факторов, которые влияют на процесс становления опорно-двигательного аппарата подростков, разработка методического сопровождения проекта в виде анкет, тематической беседы, презентационного материала, просветительская беседа по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата обучающихся, проведение доврачебной диагностики состояния позвоночника и разработка методических рекомендаций для школьников, родителей и педагогов-кураторов.

Анкетирование проводилось с обучающимися 10 классов в количестве 137 человек. Проанализировав данные I этапа, мы получили следующие результаты: на вопрос, беспокоят ли вас боли в позвоночнике, 14,6% респондентов ответили утвердительно; 40,1% отметили, что ощущают боль иногда, остальные ответили отрицательно. Чувство скованности в позвоночнике и суставах, особенно в раннее время суток после пробуждения, отметили 17,5%, иногда – 31,4%, не подтвердили – 51,1%. Хруст в суставах ощущают большинство школьников: 36,5% – часто; 43,1% – иногда и лишь 20,4% ответили, что не ощущают.

При опросе девушек о том, как долго вы можете носить обувь на каблуке более 4 см, 30% респондентов выбрали вариант 5-8 ч, 44% – 3-5 часов и только 26% школьников ответили 1-3 ч.

Рабочее место соответствует росту обучающихся у 60,6% опрошенных 30,6% не задумывались над этим вопросом, 8,8% ответили отрицательно.

Соблюдают правила сидения за рабочим местом 27%, иногда – 47,4%, 25,6% респондентов ответили отрицательно. 83,2% школьников спят на матрасе средней жесткости, в то время как 5,1% выбрали слишком мягкий, 11,7% опрошенных – слишком жесткий.

Утреннюю зарядку регулярно выполняют 7,3% респондентов, нерегулярно – 40,9%, совсем не выполняют 51,8%.

Активный образ жизни отметили 34,3% опрошенных, относительно активный – 52,6%, малоподвижный – 13,1%. На занятия берут с собой рюкзак 74,5%, а сумку 8%; чередуют 17,5%.

Кисломолочные продукты употребляют ежедневно 34,3% опрошенных несколько раз в неделю, 49,6% и совсем редко 16,1%. Уделяют время прогулкам на свежем воздухе в светлое время суток 34,3%, всего несколько раз в неделю 46,7% и редко, иногда, 19%.

Орехи в ежедневном рационе лицеистов наблюдаются у 9,5%, несколько раз в неделю – у 33,6%, редко – у 56,9%.

На вопрос, обращаете ли Вы внимание на то, какое количество соли Вы употребляете с пищей ежедневно, лишь 12,4% респондентов ответили, что следят за количественным содержанием соли в продуктах, 46,7% просто стараются не употреблять много соленой пищи, в то время как 40,9% не обращали внимания, следуя желанию.

22,6% опрошенных работают за компьютером 1-2 часа, 40% – 2-4 часа, 22,6% – 4-6 часов, более 6 часов – 14,7%.

Ответы на поставленные вопросы доказали актуальность и важность проводимого нами исследования и необходимость проведения профилактических мероприятий и просветительской деятельности.

Просветительская беседа с обучающимися в сопровождении мультимедийной презентации, проведенная после анализа анкет, раскрывала все вопросы анкеты.

В середине мероприятия, внедряя в жизнь рекомендательные заключения, к которым мы пришли в результате научно-исследовательской деятельности, мы провели 5-минутную подвижную зарядку, которая взбодрила присутствующих и на практике показала эффективность и простоту выполнения.

После беседы, проанализировав данные, полученные во II этапе исследования, мы увидели, что картина изменилась, и некоторые студенты с энтузиазмом решили изменить свой привычный образ жизни и привычки, приносящие вред здоровью опорно-двигательному аппарату в пользу оздоровления.

26,2% респондентов среди девушек решили, что будут носить обувь на каблучке более 4 см менее 2 часов.

12,2% опрошенных приняли решение переорганизовать рабочее место, а 13,8% научились выбирать более оптимальный вариант спального места средней жесткости. 22,8% лицеистов отметили желание впредь внимательно соблюдать правила сидения за рабочим местом, в то время как 12,2% поменяют неудобную обувь на более комфортную ортопедическую.

15,4% десятиклассников приняли решение пересмотреть двигательную активность в сторону активной, а 13,1% будут сокращать употребление газированной воды. 15,4% включают в ежедневный рацион. 20,3% отметили, что будут следить за употреблением с пищей количеством соли.

У 10-ти человек, которые изъявили желание исследовать позвоночник предложенными методами, была проведена доврачебная визуальная диагностика искривлений позвоночника с использованием усовершенствованной методики Билли Кирхгофера [2]. Согласно этому методу к 7 шейному позвонку прикреплялся лейкопластырь, бинт с грузиком и отмечались границы лопаток и остистые отростки позвонков точками маркером на спине, а так же расположение оси согласно ягодиц. Затем анализировалась симметрия в расположении лопаток, позвонков в позвоночном столбе, изгибы физиологичные и полученные в результате нарушения осанки, расположение «треугольников» между руками и бедрами. В результате измерений было выявлено 7 человек, которым рекомендовано пройти консультацию специалиста-ортопеда.

На последнем этапе исследования мы решили проверить правильность нашего вывода. Результаты проведенной работы показали положительную динамику – 12-16% респондентов в том или ином вопросе готовы менять привычный уклад и образ жизни в целом. Это хорошие показатели, так как полученный процент желающих изменять привычный образ жизни составляет практически половину тех обучающихся, которые не знали и не придерживались профилактических мер поддержания опорно-двигательного аппарата в здоровом состоянии. Обучающиеся мотивированы на укрепление и коррекцию осанки в быту. Проинформированы об осмысленной необходимости выполнения ежедневного комплекса упражнений утренней гимнастики, прогулок на свежем воздухе, коррекции рациона питания, выполнения правил сидения за письменным столом во время работы за компьютером и активных перерывах между работами.

Далее мы намерены продолжать комплекс научно-педагогических исследований, чтоб уровень ответственности к своему здоровью у подростков повысился, чтобы студенты могли с самого первого курса заниматься реализацией профессиональных компетентностей по формированию навыков здорового образа жизни населения путем проведения просветительской деятельности. Материал подростками запоминается с большим интересом и энтузиазмом, когда перед ними выступают студенты, которые на несколько лет всего старше обучающихся и уже начавшие становления компетентностей и личности будущего врача.

Мы намерены получать еще более высокие результаты путем проведения систематических тематических бесед с обучающимися и с родителями на родительских собраниях; чтобы и родители обратили внимание на важность и актуальность

вопросов, касающихся здоровья опорно-двигательного аппарата и формирования культуры здоровья в целом.

Проведенные нами исследования позволили разработать методические рекомендации по предупреждению и ранней диагностике нарушений опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста, которые помогут обучающимся, их родителям, кураторам в организации профилактических и просветительских мероприятий. На наш взгляд, подобные регулярные исследования и мероприятия для подростков помогут в формировании культуры здоровья у подрастающего поколения в целом как будущего нашей страны.

Литература

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учебник для студентов медицинских вузов / В. А. Епифанов. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2007. – 565 с.
2. Кураев, Г. А. Физическое развитие: оценка состояния соматических систем организма в онтогенезе / Г. А. Кураев. – Ростов-на-Дону : Изд-во Ростовского гос. ун-та, 1999. – 110 с.
3. Мирская, Н. Б. Профилактика и коррекция нарушений и заболеваний костно-мышечной системы у детей и подростков : пособие для системы послевузовского профессионального образования врачей : учеб. пособие / Н. Б. Мирская, А. Н. Коломенская, А. В. Ляхович [и др.] ; под ред. д-ра мед. наук, проф. А. В. Ляховича. – 2-е изд., стер. – М. : ФЛИНТА, 2012. – 224 с.
4. Разин, М. П. Травматология и ортопедия детского возраста : учеб. пособие / М. П. Разин, И. В. Шешунов. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 240 с.

УДК 37.037:378.17

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВУЗА

*Варганова Татьяна Евгеньевна, студент
Орехова Ирина Вячеславовна, старший преподаватель
Вологодский государственный университет
г. Вологда, Россия*

Аннотация. Статья посвящена проблеме формирования безопасного поведения обучающихся в высших учебных заведениях. В ней рассмотрены способы снижения травматизма во время занятий по физической культуре и спорту.

Ключевые слова: безопасное поведение; техники безопасности; физкультурно-спортивная деятельность; студенты; высшие учебные заведения; травматизм.

THE FORMATION OF READINESS FOR SAFE BEHAVIOR OF STUDENTS IN THE PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ACTIVITIES OF THE UNIVERSITY

*Varganova Tatyana Evgenievna
Orekhova Irina Vyacheslavovna
Vologda State University
Vologda, Russia*

Abstract. The article is devoted to the problem of the formation of safe behavior among students in higher education institutions. It discusses ways to reduce injuries during classes in physical education and sports.

Keywords: safe behavior; safety measures; physical culture and sports activities; students; higher education institutions; trauma.

Email: Frau.Tan.4@yandex.ru

Проблема формирования безопасного поведения обучающихся является актуальной в связи с тенденциями, связанными с возрастанием опасностей для жизнедеятельности людей. Актуальность проблемы безопасной жизни человека возрастает с каждым годом. Несомненно, что в современных условиях необходима основательная подготовка всего населения к жизни в условиях, при которых как в природном окружении, так и в быту вероятно возникновение опасных ситуаций.

В словаре Ожегова «безопасность» интерпретируется как «состояние, при котором не угрожает опасность, есть защита от опасности». Безопасность – это состояние защищённости от потенциально и реально существующих угроз или отсутствия таковых угроз. Проще говоря, безопасность – состояние человека, когда действие различных внешних и внутренних обстоятельств не приводит ухудшению функционирования и развития организма, психики, сознания и человека в целом.

В наши дни слабая подготовка обучающихся в вопросах безопасного поведения в различных чрезвычайных ситуациях, несоблюдение ими правил пожарной безопасности и дорожного движения, пренебрежение правилами личной гигиены и нормами здорового образа жизни в подавляющем числе случаев являются основанием несчастных случаев с участием подростков. В связи с этим на сегодняшний день особо остро встает необходимость формирования культуры безопасности обучающихся высших учебных заведений. Потребности студента в здоровом образе жизни,

безопасном поведении для себя и окружающих требуют создания условий для становления навыков безопасного поведения обучающихся.

Период студенчества является одним из главных периодов становления здоровья и развития навыков безопасности, а также физического и психического статуса, на базе которого закладываются основы здорового образа жизни.

Физическая культура, как учебный предмет, включает в себя воздействие на физиологическую систему организма занимающихся, совершенствование физических и морально-волевых качеств и психологической устойчивости, на нервно-эмоциональную и умственную сферы студентов. Физическая культура оказывает влияние на разные стороны человеческой жизни, такие как положение в обществе и авторитет, трудовую деятельность, ценностные ориентации. Все вместе это способствует гармоничное формированию личности студента [4, с. 74].

Но практически любая деятельность человека опасна, в том числе и занятия физическими упражнениями. Травматизм на занятиях по физической культуре не совместим с направленностью физической культуры и спорта. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев на занятиях по физической культуре в высшем учебном заведении является одной из важнейших задач преподавателя по физкультуре и руководства вуза [3, с. 131].

Авторы И. В. Орехова, И. В. Марина в своей работе отмечают, что большинство повреждений наблюдаются у студентов 1 курса. При анализе степени тяжести полученных травм на занятиях спортом и физической культурой у студентов большой процент (37%) травм приходится на растяжения связок и мышц занимающихся. Столько же (37%) приходится на ушибы и ссадины. По месту локализации повреждений большой процент травм (37%) приходится на стопу и голеностопный сустав (ушибы, растяжения, переломы), чуть меньше (21%) повреждений – на кисть и лучезапястный сустав. 18% всех травм относится к травмам колена. Основным механизмом повреждений установлены контактные травмы в игровой ситуации (столкновения в играх, удары по мячу, перехваты мяча, блокировка соперника). Наибольшее количество травм (34%) студенты получают во время игры в футбол. 29% от всех травм приходится на игру в баскетбол. 28% травм представляют собой ссадины, ушибы, растяжения во время беговых и прыжковых упражнений [3, с. 132].

На основе исследований И. В. Ореховой, И. В. Мариной мы разработали анкету для студентов 1 курса с целью выявления уровня их физической подготовки:

Таблица 1

Выявление уровня физической подготовки студентов

Собственная оценка физической подготовки	0	1	2	3	4	5
Легкая атлетика (уровень готовности)	0	1	2	3	4	5
Баскетбол (уровень готовности)	0	1	2	3	4	5
Гимнастика (уровень готовности)	0	1	2	3	4	5
Волейбол (уровень готовности)	0	1	2	3	4	5
Футбол (уровень готовности)	0	1	2	3	4	5
Силовая гимнастика	0	1	2	3	4	5
Сколько раз в год вы болеете?	ОРВИ			не болею	1-3	очень часто
	ОРЗ			не болею	1-3	очень часто
	грипп			не болею	1-3	очень часто
Бывает ли плохое самочувствие во время занятий физической культурой?	да			нет		
Были ли травмы во время занятий физической культурой?	да			нет		
Были ли переломы/сотрясения?	да			нет		

Также разработали анкетирование для студентов 2 и 3 курсов для выяснения их уровня подготовки после летних каникул:

Таблица 2

Выявление уровня физической подготовки студентов после каникул

Занимались ли вы спортом во время летних каникул?	да	нет
Набрали ли вы вес во время летних каникул?	да	нет
Были ли травмы во время летних каникул?	да	нет
Форма активного отдыха (плавание в водоеме, поход в горы, поход в лес, сплав по реке, садово-огородническая работа)		

Для предотвращения опасности во время занятий физической активностью необходимо: учиться предвидеть опасность, стараться избегать или делать её минимальной и при необходимости быстро реагировать. Применительно к занятиям физической культурой вышеупомянутое необходимо трактовать следующим образом. Приступая к занятиям, необходимо ознакомиться с инструкциями по технике безопасности, владеть знаниями о выбранном виде дисциплины, воздержаться от выполнения сложных упражнений, если нет уверенности в собственных силах, знать и уметь владеть приёмами страховки и само страховки, в случае необходимости своевременно оказать первичную доврачебную помощь.

Обучающиеся, не прошедшие инструктаж или плохо владеющие правилами безопасного поведения, могут быть не допущены к учебной деятельности. На занятия по физической культуре допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, при этом заниматься должны только в спортивной форме и обуви. Приступая к занятиям, обучающиеся обязаны снять с себя и убрать из карманов посторонние предметы, которые могут представлять опасность при занятиях физической культурой – браслеты, серёжки, часы, кольца, цепочки, пирсинг. Студентам, которые носят очки для улучшения зрения, рекомендуется приобрести контактные линзы и заниматься в них. Во время проведения занятий обучающиеся обязаны: корректно и вовремя выполнять команды преподавателя; качественно выполнять разминку; при ухудшении самочувствия, оповестить об этом преподавателя; соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения; приступать к упражнениям с разрешения преподавателя. По указанию преподавателя обучающиеся убирают в отведенное место спортивный инвентарь и приводят в порядок место спортивных занятий. Студенты организованно покидают место спортивных занятий и идут в раздевалку только после соответствующего разрешения преподавателя. Во время занятий физическими упражнениями обучающимся запрещается: кричать и громко разговаривать; отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки; пользоваться мобильными телефонами и аудио-наушниками; держать во рту посторонние предметы; перебегать от одного места занятий к другому; выполнять сложные упражнения без страховки; выходить из спортивного зала без разрешения преподавателя.

Для формирования безопасного поведения требуется образовательная среда, включающая все виды спортивной деятельности. В данном процессе необходимо использовать активные методы обучения, которые побуждают к практической и мыслительной деятельности. Эффективность образовательного процесса зависит от способности и возможности преподавателя применять все виды организации учебных занятий и учебной деятельности обучающихся, а также использовать оптимальные методы оценки уровня подготовленности студентов. На занятиях могут применяться такие методы, как практические работы, упражнения и тренировки. Чаще все-

го практический метод используется после изучения теоретических основ учебного материала и содержит несколько этапов: актуализация знаний, инструктаж, выполнение работы, подведение итогов. Для достижения лучших результатов в усвоении техники безопасности и своевременного реагирования на потенциальные опасности и умения их успешного применения в повседневной жизни будут способствовать точность демонстрации действий в опасных и чрезвычайных ситуациях, наблюдение за их проработкой, поддержание активной деятельности на занятии, выявление и своевременное исправление ошибок в ходе отработки навыков.

Безусловно, основам безопасного поведения нужно учить. Осведомленность о зонах опасности в повседневной жизни и способах спасения в них нужны не только взрослым людям. Эти знания, пусть и элементарные, в одинаковой мере нужны и обучающимся в высших учебных заведениях. Навыки безопасного поведения должны формироваться на протяжении всей жизни человека, но более значим в этом процессе период обучения в высшем учебном заведении, поскольку это наиболее благоприятный возраст для закладки основ здоровья и личности человека. Чем раньше начинать работу по обучению студентов о существующих в жизни опасностях и подготовке к действиям в них, тем раньше учащиеся приобретут опыт безопасного поведения. Обучать человека, как вести себя в разных ситуациях, создающих угрозу для его нормального существования, труда и отдыха, необходимо систематически и планомерно, а не эпизодически, от случая к случаю. Лишь таким образом можно развить умения и навыки, направленные на сохранение жизни, укрепление здоровья и улучшение состояния окружающей природной и социальной среды. Обучение подрастающего поколения основам безопасного поведения является важнейшей составной частью системы общественной безопасности. Только физически и психически здоровый человек может достичь в жизни каких-то высот и максимально реализовать свои способности.

Литература

1. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / сост. Л. А. Акимова, Г. А. Матчин, В. В. Конев [и др.]. – Оренбург : ОГПУ, 2008. – 204 с.
2. Котик, М. А. Психология и безопасность / М. А. Котик. – Таллин : Валгус, 2009. – 449 с.
3. Орехова, И. В. Пути повышения уровня безопасности учебно-тренировочных занятий в вузе на основе знаний по предупреждению и профилактике травматизма / И. В. Орехова, И. В. Марина // Актуальные вопросы образования в сфере физической культуры и спорта : сборник научных трудов / Министерство образования и науки Российской Федерации, Вологодский государственный университет ; отв. ред. Н. Л. Елагина. – Вологда : ВоГУ, 2017. – Вып. 7.
4. Ховрина, О. Е. Роль физической культуры как предмета в жизни студентов / О. Е. Ховрина, И. В. Орехова, С. Г. Вьюшин // Тенденции развития науки и образования. – 2018. – № 44, ч. 4.

УДК 376.1

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ К БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ К ШКОЛЬНОЙ СРЕДЕ

Веряскина Ольга Сергеевна, магистрант

Тарасова Ирина Викторовна, кандидат психол. наук, доцент

*Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева
г. Саранск, Россия*

Аннотация. Статья посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме формирования готовности к безопасному поведению учащихся с ограниченными возможностями здоровья к школьной среде. Понятие «психологическая безопасность» в школе можно определить как ведущий компонент, влияющий на психическое и физическое здоровье учащихся с ограниченными возможностями здоровья. В нашей работе она включает два блока: «Основное понятие «здоровье» и моё отношение к собственному здоровью» (сформированность знаний, которые обеспечивают положительное и бережное отношение к собственному здоровью) и «Безопасное поведение в школе» (достаточно высокий уровень развития произвольности поведения).

Ключевые слова: ограниченные возможности здоровья; ОВЗ; дети с ограниченными возможностями здоровья; психологическая безопасность; безопасное поведение; школьники.

FORMATION OF READINESS FOR SAFE THE BEHAVIOR OF STUDENTS WITH DISABILITIES TO THE SCHOOL ENVIRONMENT

Veryaskina Olga Sergeevna

Tarasova Irina Victorovna

*Mordovian State Pedagogical Institute named after M.E. Evsevev
Saransk, Russia*

Abstract. The article is devoted to the actual problem of formation of readiness for safe behavior of students with disabilities to the school environment. The concept of “psychological safety” in school can be defined as a leading component affecting the mental and physical health of students with disabilities. In our work, it includes two blocks: “the Basic concept of ‘health’ and my attitude to my own health” (the formation of knowledge that provides a positive and careful attitude to their own health) and “Safe behavior in school” (a sufficiently high level of arbitrariness of behavior).

Keywords: limited health opportunities; children with disabilities; psychological safety; safe behavior; students.

E-mail: veryaskina-olga@yandex.ru

Проблема формирования готовности детей с ограниченными возможностями здоровья к безопасному поведению в реальной жизни общества является актуальной во всём мире. Таким детям сложно адаптироваться в новой обстановке, затем пойти в учебное заведение, далее найти работу, в общем, выйти в самостоятельную жизнь. Поэтому школа несёт огромную ответственность за обучение, а самое главное за воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья. Их необходимо поддерживать, направлять, давать возможность проявлять свои лучшие качества, это возможно путём вовлечения их в активную внеурочную деятельность.

Одной из главных задач обучения детей с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) является создание условий для успешной социализации в школьной среде. Социализация обучающегося с ОВЗ – важнейшая и первостепенная задача коррекционного обучения [4, с. 102].

Основная проблема социализации – отклонения от нормального становления личности детей с ОВЗ. Это проявляется в эмоционально-волевой сфере, нарушении социального взаимодействия, неуверенности в себе, приводящее к значительному ослаблению «силы личности», что в свою очередь, влияет на безопасное поведение учащихся с ОВЗ к собственному здоровью в школьной среде.

Л. М. Шипицына рассматривает социализацию ребенка с ОВЗ в триединстве ее проявления: социально-психологическая адаптация, формирование коммуникативных навыков, а также семейные взаимоотношения [4, с. 29].

Процесс формирования готовности к безопасному поведению учащихся с ОВЗ осложняется выраженными интеллектуальными нарушениями. Ребенку тяжелее осознать и понять, что от него требует взрослый, т. к. его попытки общения либо не имеют цели, либо не обеспечены необходимыми коммуникативными средствами, из-за чего и являются непродуктивными.

Первая цель – научить учащихся с ОВЗ быть коммуникабельными, разумно активными, обращаться за помощью и принимать её, воспитать хорошие привычки, культурное поведение, быть социально-адаптированными.

Вторая цель по обучению и воспитанию готовности к безопасному поведению – дать каждому ребенку с ОВЗ основные понятия опасных для жизни ситуаций и особенностей поведения в них. Безопасность – способность правильно вести себя в различных ситуациях.

Реализация данных целей невозможна без использования системы внеурочных занятий.

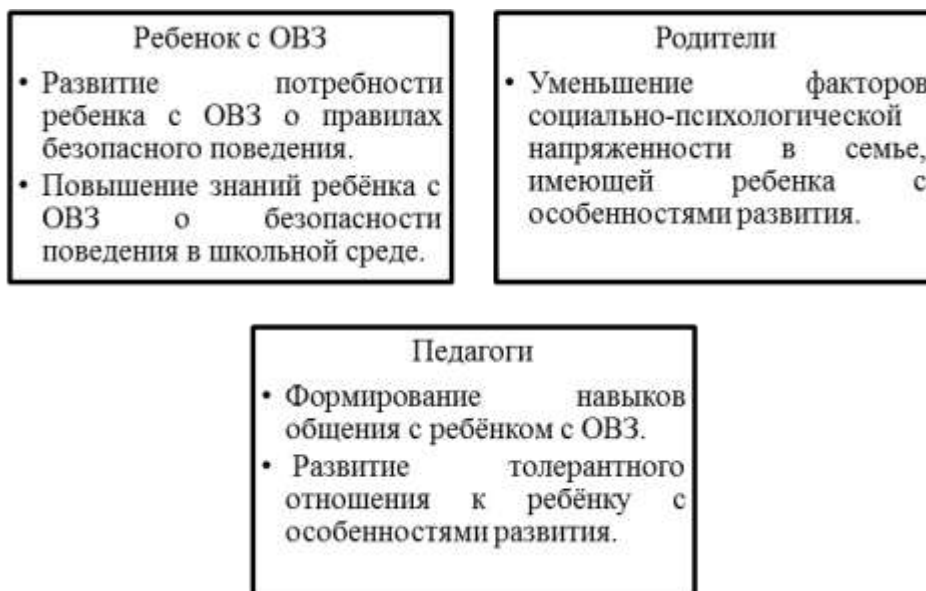


Рисунок 1. Ожидаемые результаты проекта «Формирование готовности к безопасному поведению учащихся с ОВЗ к школьной среде»

Организацию деятельности по обучению и воспитанию навыков безопасного поведения у детей с ОВЗ мы, непосредственно, начали с выявления уровня их знаний и интересов, степени сформированности практических умений и навыков. Для этого мы использовали беседу на тему: «Моя безопасность».

Реализация проекта осуществляет ряд задач, направленных на: формирование представлений о безопасном поведении в школьной среде и своем месте в нем;

формирование умения сознательно регулировать свое поведение; взаимодействовать в реальном социуме; формирование положительных взаимоотношений с детьми в классном коллективе, а также содействие овладению навыкам общения: умение договариваться, действовать сообща, сотрудничать.

В нашем проекте приняли участие 15 учащихся в возрасте 9 лет с особыми образовательными потребностями. В развитии готовности к безопасному поведению учащихся с ОВЗ к школьной среде, мы предлагаем использовать групповую форму занятий, которые способствуют включению детей с особыми образовательными потребностями в школьную жизнь, их успешной социализации, повышению качества их образования.

Материалы и оборудование: листы, цветные карандаши и фломастеры, коробка карандашей, сказка «Колобок», стихотворение В. В. Маяковский – «Что такое хорошо и что такое плохо», музыкальное сопровождение, интерактивный проектор, карточки с эмоциями, фотографии детей и фотографии с разным эмоциональным состоянием, цветные квадратики.

Ожидаемые результаты проекта представлены на рисунке 1.

Основное содержание. Проект формирования готовности к безопасному поведению учащихся с ОВЗ к школьной среде представляет собой разработанные занятия, в содержание которых входят беседы, игры и упражнения, способствующие развитию безопасности ребёнка с ОВЗ по отношению к себе и к своему здоровью, межличностного взаимодействия со сверстниками в школьном коллективе.

Формирование безопасного поведения учащихся с ОВЗ включало два блока:

1 блок. «Основное понятие «здоровья» и моё отношение к собственному здоровью».

2 блок. «Безопасное поведение в школе».

Занятия строились в доступной и интересной форме с учетом возможностей обучающихся. Оптимальная периодичность встреч – 2 раза в неделю, продолжительность занятия – 30-35 минут. Проект включал 8 занятий. Данный проект представлен в таблице 1.

Таким образом, целенаправленная работа по формированию готовности к безопасному поведению учащихся с ОВЗ к школьной среде выступает: сформированность понятия «здоровье» и «безопасное поведение в школьной среде»; умения осмысливать события школьной жизни; обогащение опыта взаимодействия детей; развитие способности осознавать собственные эмоции, понимать чувства других, а также оказывает содействие к предупреждению несчастных случаев и детского травматизма в школьной среде.

Сведения об апробации: исследовательская работа проводилась в сентябре 2019 года на базе МОУ «Средняя общеобразовательная школа для детей с ОВЗ» г. о. Саранск.

Таблица 1

Тема	Задачи	Содержание
1 блок. Основное понятие «здоровья» и моё отношение к собственному здоровью		
1. «Давайте познакомимся!»	Формирование навыков сотрудничества в группе, сплочение коллектива.	1. Ритуал приветствия «Комплимент» 2. Упражнение «Моё имя» 3. Игра «Я люблю» 4. Физминутка «Мои пальчики» 5. Упражнение «Дождик» 6. Игра «Я / не я» 7. Подведение итогов Рефлексия
2. «Моё здоровье»	Формирование представлений о себе; формирование положительного отношения к своему здоровью как к ценности.	1. Ритуал приветствия «Здороваемся необычно» 2. Беседа на тему: «Здоровье» 3. Упражнение «Найди пару» 4. Игра «Как я сижу за партой» 5. Игра «Услышь свое имя» 6. Подведение итогов Рефлексия
3. «Болезни, их причина, связь с образом жизни»	Расширение знаний о болезнях, обусловленные образом жизни.	1. Ритуал приветствия «Передаю привет» 2. Беседа «Болезни негативного образа жизни» 3. Игра «Я за ..., Я против...» 4. Игра «Опиши друга» 5. Игра «Что изменилось» 6. Создание коллажа «Я против вредных привычек» 7. Подведение итогов. Рефлексия
4. «Режим дня»	Развитие навыков здорового образа жизни; формирование представления о режиме дня.	1. Ритуал приветствия «Улыбка другу» 2. Беседа «Режим дня школьника» 3. Игра «Мой режим дня» 4. Игра «Встреча» 5. Упражнение «Утро... Вечер...» 6. Подведение итогов Рефлексия
2 блок. Безопасное поведение в школе		
1. «Что такое хорошо, что такое плохо?»	Развитие самоконтроля, произвольности поведения в классе, в школе; осознание мотивов своих поступков.	1. Ритуал приветствия «Здороваемся необычно» 2. Игра «Хорошие и плохие поступки» 3. Игра «Зеваки» 4. Чтение стихотворения В. В. Маяковский – «Что такое хорошо и что такое плохо». Обсуждение. 5. Дыхательная гимнастика «Паровоз» 6. Игра «Добрые слова» 7. Подведение итогов. Рефлексия
2. «Моё поведение в школе»	Развитие навыков самоконтроля, рассмотрение правил поведения в школе, на уроке, перемене.	1. Ритуал приветствия «Доброе утро» 2. Упражнение «Угадай по звуку» 3. Игра «Я на уроке» 4. Беседа «Моё учебное место» 5. Игра «Школа улыбок» 6. Игра «Помогите мне, пожалуйста» 7. Подведение итогов. Рефлексия.
3. «Нехочуха!»	Развитие умения анализировать свои поступки, эмоциональное состояние другого.	1. Ритуал приветствия «Доброе утро» 2. Чтение сказки «Колобок». Обсуждение. 3. Игра «Сказка наоборот» 4. Упражнение «Не хочу, не буду» 5. Подведение итогов Рефлексия.
4. «Мои эмоции в школе»	Развитие элементарных навыков безопасного поведения. Расширить эмоционально-чувственную сферу детей.	1. Ритуал приветствия «Улыбнёмся друг другу!» 2. Упражнение «Копилочка» 3. Беседа «Как бы поступил ты?» 4. Физминутка «Упражнения животных» 5. Рисование «Боюсь – не боюсь» 6. Упражнение «Цвета эмоций» 7. Подведение итогов Рефлексия

Литература

1. Анастасова, Л. П. Основы безопасности жизнедеятельности : учеб. пособие для 1-2 кл. / Л. П. Анастасова, П. В. Ижевский, Н. В. Иванова. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2005. – 56 с.
2. Малеванов, Е. Ю. Моделирование активной образовательной среды для детей с ограниченными возможностями здоровья : дис. ... канд. пед. наук. / Малеванов Евгений Юрьевич. – М., 2009. – 199 с.

3. Торопова, М. С. Формирование чувства эмпатии у младших школьников на основе сказочного материала / М. С. Торопова // Концепт. – 2016. – Т. 11. – С. 4051-4055.

4. Шипицына, Л. М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе / Л. М. Шипицына // Социализация детей с нарушением интеллекта. - 2-е изд., перераб. и доп. – СПб. : Речь, 2005.

УДК 37.015:159.922.736.3

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ДЕТЯМ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Вильданова Юлия Маратовна, студент
Приорова Елена Михайловна, к.б.н., доцент
Московский государственный областной университет
г.о. Мытищи, Россия

Аннотация. Как показывает статистика, эффективность оказания первой помощи является наибольшей, если она оказана в первые минуты, что говорит о необходимости обычных граждан проходить подготовку в области безопасности жизнедеятельности, а в частности подготовку по первой помощи, чтобы в экстренной ситуации помочь себе, близким, тем, кто рядом и особое внимание обратить на первую помощь несовершеннолетним. Именно в экстремальных ситуациях простые граждане могут оказать первую помощь и поддержку пострадавшим, как физическую, так и психологическую, что может спасти жизнь и минимизировать дальнейший вред пострадавшему. Также отдельное внимание стоит обратить на пострадавших школьного возраста из-за особенностей психо-эмоционального восприятия мира, недостаточной сформированности и устойчивости личности.

Ключевые слова: психолого-педагогическая помощь; педагогическая психология; дошкольники; чрезвычайные ситуации; психика ребенка; экстремальные ситуации.

FORMATION AND PRESERVATION OF HEALTH IN PEDAGOGY SAFETY

Vildanova Julia Maratovna
Priorova Elena Mikhailovna
Moscow State Regional University
Mytishchi, Russia

Abstract. According to statistics, the effectiveness of first aid is the greatest if it is provided in the first minutes, which indicates the need for ordinary citizens to receive training in the field of life safety, and in particular first aid training, in order to help themselves, relatives, those in emergency situations who is nearby and pay special attention to first aid to minors. It is in extreme situations that ordinary citizens can provide first aid and support to victims, both physical and psychological, which can save lives and minimize further harm to the victim. Also, special attention should be paid to victims of school age due to the characteristics of the psycho-emotional perception of the world, insufficient formation and stability of the individual.

Keywords: psychological and pedagogical assistance; pedagogical psychology; preschoolers; emergencies; the psyche of the child; extreme situations.

E-mail: julia180400@mail.ru

Наш мир целиком и полностью состоит из множества опасностей и угроз. В последнее время происходит большое количество бедствий, террористических актов, аварий, которые ведут к чрезвычайным ситуациям. Однако не каждый человек способен быстро отреагировать на экстремальную ситуацию и вернуться к привычный жизненному ритму и распорядку.

Чрезвычайная ситуация (ЧС) – это обстановка, сложная ситуация на территории в результате аварии, опасного явления, стихийного, экологического или иного бедствия, террористического акта, военных действий, социально-экономических изменений или требований. Этими действиями и изменениями, которые могут повлечь за собой человеческие жертвы, человеческие потери или естественные природные потери [1].

Люди в чрезвычайных ситуациях могут испытывать психическое напряжение, стресс и многое другое. В настоящее время существует несколько основных методов психолого-педагогической помощи. К сожалению, на данном этапе данная помощь детям в чрезвычайных ситуациях недостаточно понятна, так как в современном обществе существует стереотип, что дети не понимают, что происходит, и не испытывают эмоционального напряжения. Эта точка зрения крайне ошибочна, потому что дети испытывают те же сильные чувства, что и взрослые. Бессилие, разрушение иллюзии справедливости в мире, страх повторения и многое другое.

«Психика ребенка устроена иначе, чем у взрослого человека. У него установлена сильная связь со своей семьей. При нестандартной ситуации он начинает ориентироваться на близких или авторитетную для него личность, копирует его состояние и этим самым подавляет своё настоящее. Родители, которое долгое время прибывали в депрессии после каких-либо потрясений, замедляют психическое развитие ребенка. Следовательно, необходимо проводить психологическую работу не только с ребёнком, но и с семьёй» [4].

Экстремальная психологическая помощь предоставляется в зоне чрезвычайного происшествия. Важно сделать это как можно скорее после потрясений. Чем больше времени проходит, тем больше вероятность того, что психическая травма может стать хронической. Можно выделить одну из чрезвычайных разновидностей: экстремальная ситуация, инцидент, выходящий за рамки обычного, связана с негативными и угрожающими факторами для жизни и здоровья человека. Когда человек находится под воздействием факторов экстремальной ситуации, он может испытывать бред, галлюцинации, страх, и другое. Критическая ситуация вызывает у человека стресс, сильное нервное напряжение и нарушает равновесие тела, что влияет на общее самочувствие – не только физическое, но и психическое. Именно здесь нужна помощь психолога или просто человека, который способен создать условия нервного «разряда».

Психолого-педагогическая помощь – это вид деятельности, которая направлена на создание условий, способствующих для развития граждан, складываемых из атмосферы физической и психологической безопасности учащихся, обеспечения их интересов и условий индивидуально-личностного развития [2].

Галлюцинации же обусловлены тем, что пострадавший ощущает присутствие воображаемых объектов, которые в настоящее время не воздействуют на соответствующие органы чувств. Например, может слышать голоса, видеть какие-либо предметы и прочее. И в данной ситуации – главное не растерять и помочь такому человеку. Но следует помнить, что с пострадавшим нужно говорить спокойным голосом. Следить за тем, чтобы он себе не навредил, соглашаться с ним и не пытаться его в чем-либо переубедить.

Еще одна реакция организма на чрезвычайную ситуацию – апатия. Это может произойти после долгой, но безуспешной работы, или когда было невозможно спасти кого-то или близкого, нуждающегося. В этом случае возникает чувство усталости, поэтому я не хочу двигаться или говорить, движения и слова даются с большим трудом. И здесь важно не упустить момент, потому что часто состояние апатии превращается в депрессию. В этой ситуации вы должны показать пострадавшему, что он вам не безразличен. Задайте несколько простых вопросов: «Как тебя зовут?»; «Как ты себя чувствуешь?»; «Хочешь есть или пить?» Желательно как можно больше говорить с пострадавшим, вовлекая его в какие-то совместные действия.

Ступор – одна из самых распространенных функций защиты от чрезвычайных ситуаций. Он может проявляться несколько минут, а иногда и часов. Поэтому вам следует попытаться избавить пострадавшего от деменции, поскольку длительное пребывание в этом состоянии может привести к физическому истощению.

Самое опасное чувство после экстремальной ситуации – это страх. В конце концов, вполне вероятно, что человек замкнется в себе, не контролирует или перестает делать какие-либо вещи, с которыми он или она знакомы. Например, человек боится путешествовать на машине после аварии, или человек отказывается жить в своем уцелевшем доме после землетрясения. И здесь очень важно – выслушать человека, проявить интерес. Это также тактильный контакт, например, положите руку на запястье жертвы. Для него это своего рода маяк, что вы находитесь на одной волне, то есть вы сейчас рядом, а он не один.

Поэтому человек в неожиданной стрессовой ситуации в первую очередь шокирован: он обездвижен, растерян и шокирован. И чувство безопасности, что он не одинок, может помочь ему в такой момент. Мы не должны произносить приговоры, которые ухудшают состояние человека: «Соберитесь, вы – сильный человек», «со мной такого не было», – говорит Вероника Чехменок, начальник Уральского отделения Центра неотложной медицинской помощи МЧС России.

И люди, которые всегда организованы и собраны в жизни, порой не могут так быстро сориентироваться и принимать решения в экстремальных ситуациях. Конечно, даже самые прогнозируемые и предсказуемые ситуации всегда могут возникнуть неожиданно, и практически невозможно подготовиться к эмоциональной подготовке. Поэтому необходимо периодически организовывать тренинги по реагированию на чрезвычайные ситуации и участвовать в них.

В результате симптомы у детей в экстремальных ситуациях аналогичны симптомам у взрослых, но значительно различаются, потому что дети переживают сильнее. Ребенку трудно понять, зачем нужен психолог и как он может помочь. Во многих ситуациях дети не верят и могут отказаться взаимодействовать, что затрудняет уход за ними. «Тем не менее, какая бы экстренная помощь ни была оказана, у ребенка остается психотравма, которая мешает ему нормально жить дальше. Иными словами, экстренной психологической помощи недостаточно для поддержания психологического состояния ребенка, поэтому в течение некоторого времени после пережитого происшествия следует проводить психотерапевтические и психокоррекционные мероприятия для детей. Это занимает не недели и не месяцы, а годы» [6]. Основным видом деятельности ребенка является игра, поэтому эффективна психокоррекционная работа с использованием методов игровой терапии, арт-терапии, кукольной терапии, сказочной терапии и другое. Дети очень заинтересованы в этом виде деятельности, поэтому они будут рады погрузиться в процесс, в котором эффекты психокоррекции могут быть невидимыми и невидимыми. Стоит помнить, что родители оказывают значительное влияние на ребенка, поэтому они должны участвовать в психотерапии.

С одной стороны, родители после чрезвычайных ситуаций становятся ближе к ребенку, а с другой могут отдаляться от него, не зная, как строить дальнейшее общение. Поэтому в задачи психотерапевтических мероприятий входит восстановление нормального общения родителей с ребенком. Для этого подходит индивидуальная психотерапия, обеспечивая их общение друг с другом и взаимоподдержку. Для родителей важно знать, что ребенку становится лучше, это обладает сильным психотерапевтическим эффектом.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что мы живем в непростое время, где каждый день происходит множество опасных и чрезвычайных ситуаций. Безусловно, каждое действие разобрать мы не в силах, ибо происшествия и опасные ситуации – это обстановка, которую не планируют заранее, и моментами она не поддается воздействию человека. Но мы в силах оказать психолого-педагогическую

помощь людям, которые так в ней нуждаются, в особенности детям, ведь они подвластны большим спектрам эмоций и в некой степени зависят от взрослых.

Литература

1. Жуков, В. И. Охрана и безопасность в чрезвычайных ситуациях : учеб. пособие / В. И. Жуков, Л. Н. Горбунова. – М. : ИНФРА-М ; Красноярск : Сиб. федер. унив., 2013. – 392 с. – (Высшее образование: бакалавриат).
2. Рожкова, О. А. Психолого-педагогическая поддержка младшего школьника в начальной школе / О. А. Рожкова // Педагогика: традиции и инновации : материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, декабрь 2013 г.). – Челябинск : Два комсомольца, 2013. – С. 6-7.
3. Малинина, И. Н. Психологическая помощь детям в чрезвычайных ситуациях / И. Н. Малинина // Современная психология : материалы III Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2014 г.). – Казань : Бук, 2014. – С. 74-75.
4. Беляков, Г. И. Основы обеспечения жизнедеятельности и выживание в чрезвычайных ситуациях : учебник для среднего профессионального образования / Г. И. Беляков. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2016. – 352 с.
5. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. – М. : Юрайт, 2018. – 303 с. – (Бакалавр. Академический курс).
6. Венгер, А. Л. Психологическая помощь детям и подросткам в чрезвычайных ситуациях / А. Л. Венгер, Е. И. Морозова, В. А. Морозов // Московский психотерапевтический журнал. – 2006. – № 1. – С. 131-159.

УДК 371.7

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ УЧАЩИХСЯ И УЧИТЕЛЕЙ КАК ОДИН ИЗ ВЕДУЩИХ ФАКТОРОВ БЕЗОПАСНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

Волохин Яков Васильевич, студент

Кузнецова Елена Николаевна, к.псих.н.

*Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт
(филиал) Российского государственного профессионально-педагогического уни-
верситета*

г. Нижний Тагил, Россия

Аннотация. В статье рассматривается понятие безопасность образовательной среды школы. Приводятся результаты диагностики безопасности образовательной среды. Показывается роль взаимоотношения учащихся и учителей в формировании безопасной образовательной среды образовательной организации.

Ключевые слова: образовательная среда; психологическая безопасность; безопасность образовательной среды; межличностные отношения; школьники; учителя; педагогическое взаимодействие.

MUTUAL RELATIONS OF STUDENTS AND TEACHERS AS ONE OF THE LEADING SECURITY FACTORS OF EDUCATIONAL ENVIRONMENT

Volokhin Yakov Vasilievich

Kuznetsova Elena Nikolaevna

*Nizhny Tagil State Social and Pedagogical Institute (branch) of the Russian State
Vocational Pedagogical University*

Nizhny Tagil, Russia

Abstract. The article discusses the concept of the safety of the educational environment of the school. The results of the safety diagnostics of the educational environment are presented. The role of the relationship between students and teachers in the formation of a safe educational environment of an educational organization is determined.

Keywords: educational environment; psychological safety; safety of the educational environment; interpersonal relationships; students; teachers; pedagogical interaction.

E-mail: yashavolohin@gmail.com

Взаимоотношения учащихся и учителей как один из ведущих факторов безопасности образовательной среды

В условиях современного образования безопасность образовательной среды имеет одно из ведущих значений. В школах часто возникают конфликты, связанные с межличностными отношениями учащихся и учащихся и педагога. Многие из них находят разрешение через формы агрессии, буллинга, моббинга. Для предотвращения подобных ситуаций и создания благоприятных условий для образовательного процесса следует большое внимание уделять психологической безопасности образовательной среды.

Под образовательной средой следует понимать систему влияний и условий развития личности, содержащихся в социальном (учителя, дети, родители) окружении и пространственно-предметном (локализация образовательного учреждения) окружении [4]. Она представлена взаимодействием следующих экосистем: микросреда как

реализация социальных ролей, мезосреда как взаимодействие социальных групп в ОО, макросреда как взаимодействие на уровне образовательных организаций и экзосреда как взаимодействие с органами власти и контролирующими органами [2].

Психологическая безопасность образовательной среды понимается как такое состояние среды образовательной организации, которое позволит создать условия для предотвращения и защиты от психологического насилия и удовлетворения потребностей (естественных и социальных) в настоящем и перспективном будущем для всех участников образовательного процесса.

Среди компонентов безопасности образовательной среды И. А. Баева выделяет когнитивный (знание об образовательной среде и её роли в обществе), эмоциональный (позитивное или негативное отношение ребёнка к школе, а также проявление положительных эмоций по отношению к образовательному процессу) и поведенческий (волевой) компоненты [3]. Для создания позитивного отношения к образовательной среде следует учитывать следующие социальные компоненты образовательной среды: взаимоотношения учителем, учащимися, уважительное отношение друг к другу, возможность обратиться за помощью, а также возможность проявления инициативы [2].

Поэтому большой интерес представляет изучение отношения к образовательной среде школы со стороны учителей и учащихся и выделение факторов, влияющих на формирование этого отношения.

В ходе исследования было проведена диагностика «Психологическая диагностика образовательной среды школы» И. А. Баевой.

В исследовании участвовали учащиеся 10 класса (19 человек), учащиеся 11 класса (23 человека), 22 учителя школ г. Н. Тагил [2].

Результаты исследования

Десятиклассники выделили наиболее значимые характеристики образовательной среды: взаимоотношения с учителями, взаимоотношения с учениками, эмоциональный комфорт, возможность высказать свою точку зрения, уважительное отношение к себе.

Степень удовлетворенности наиболее значимых характеристик образовательной среды, отмеченных старшеклассниками, следующая:

Таблица 1

Ведущие характеристики, выделенные уч-ся 11 класса	Кол-во уч-ся, отметивших данную характеристику	Степень удовлетворенности
1. взаимоотношения с учителями	18 уч-ся (78,3 %)	Высокая
2. взаимоотношение с учениками	17 уч-ся (73,9 %)	Средняя
3. возможность высказать свою точку зрения	17 уч-ся (73,9 %)	Средняя
4. уважительное отношение к себе	13 уч-ся (83,3 %)	Средняя

Таблица 2

Ведущие характеристики, выделенные уч-ся 10 класса	Кол-во уч-ся, отметивших данную характеристику	Степень удовлетворенности
1. взаимоотношение с учениками	18 уч-ся (94,1 %)	Высокая
2. эмоциональный комфорт	17уч-ся (90,9 %)	Высокая
3. взаимоотношения с учителями	16 уч-ся (86,7 %)	Высокая
4. уважительное отношение к себе	15 уч-ся (83,3 %)	Средняя
5. возможность высказать свою точку зрения	14 уч-ся (73,9 %)	Средняя

Следовательно, можно отметить достаточно высокую степень удовлетворенности выбранными характеристиками.

Среди наименее значимых характеристик образовательной среды, уч-ся 11 класса отметили: эмоциональный комфорт, помощь в выборе собственного решения. Десятиклассники наименьшее значение придают сохранение личного достоинства, учет личных проблем и затруднений, возможность проявлять инициативу, активность, внимание к просьбам и предложениям. Можно предположить, что старшеклассники не концентрируют на перечисленных характеристиках свое внимание в связи с тем, что степень удовлетворенности указанных потребностей очень высока.

Среди усредненных показателей защищенности от психологического насилия со стороны учителей и одноклассников можно выделить следующие.

Старшеклассники считают, что в наибольшей степени они защищены от угроз, от игнорирования, от публичного унижения, от высмеивания, от недоброжелательного отношения со стороны одноклассников.

В отношении учителей старшеклассники себя чувствуют наиболее защищенными от обидного обзывания, от высмеивания, от угроз.

Учащиеся считают, что наименее защищены от психологического насилия со стороны учителей в ситуации, когда принуждают что-либо делать против их желания.

На основании корреляционного анализа можно сделать следующие выводы:

Существует обратная сильная связь между недоброжелательным отношением учителей и возможностью учащихся обратиться за помощью. Таким образом, чем острее старшеклассники чувствуют негативное отношение учителей, тем сложнее им обратиться к ним за помощью.

Сильные прямые связи обнаружены между шкалой «Защищенность от недоброжелательного отношения со стороны учителей» с одной стороны и шкалами «Защищенность от публичного унижения со стороны одноклассников», «Защищенность от оскорбления со стороны одноклассников», «Защищенность от высмеивания со стороны одноклассников», «Защищенность от неуважительного отношения со стороны одноклассников», «Защищенность от недоброжелательного отношения со стороны одноклассников». Таким образом, позитивное отношение учителей к учащимся значительно влияет на взаимоотношения в классном коллективе. Доброжелательное отношение учителя к учащимся, его открытость и готовность помочь влияют не только на формирование чувства защищенности и психологического комфорта у старшеклассников, но и на качество отношений между учащимися в классе, на уровень снижения конфликтных ситуаций между десятиклассниками, на формирование уважительных отношений в их коллективе.

Далее исследование проводилось для изучения педагогического коллектива и дало следующие результаты: участники тестирования выделили наиболее значимые для них характеристики образовательной среды, среди которых были отмечены: взаимоотношение с учителями, взаимоотношения с учениками, эмоциональный комфорт, уважительное отношение к себе, сохранение личного достоинства.

Степень удовлетворенности наиболее значимых характеристик образовательной среды, отмеченных учителями, следующая:

- взаимоотношение с учителями – 95% – высокая;
- уважительное отношение к себе – 88% – высокая;
- сохранение личного достоинства – 88% – высокая;
- взаимоотношения с учениками – 71% – средняя;
- эмоциональный комфорт – 69% – средняя.

Следовательно, можно отметить достаточно высокую степень удовлетворенности выбранными характеристиками.

Среди наименее значимых характеристик образовательной среды, участники тестирования отметили: помощь в выборе собственного решения, внимание к просьбам и предложениям, учет личных проблем и затруднений. Можно предположить, что участники тестирования не концентрируют на перечисленных характеристиках свое внимание в связи с тем, что степень удовлетворенности указанных потребностей очень высока.

Показатели защищенности от психологического насилия со стороны учеников, коллег и администрации:

• В отношении коллег участники тестирования чувствуют себя наиболее защищенными от публичного унижения, от угроз, от обидного обзывания, в наименьшей степени – от того, что заставят делать их что-либо против их желания.

• Со стороны администрации учителя отметили наибольшую защищенность от публичного унижения, от угроз, от обидного обзывания. Наименее защищенными участники тестирования чувствуют себя от того, что их заставят делать что-либо против их желания.

• Участники тестирования считают, что в наименьшей степени они защищены от унижений со стороны учеников.

На основании корреляционного анализа можно сделать следующие выводы:

1. Существует обратная сильная связь между настроением на работе, мнением, что работа увлекательна с одной стороны и публичным унижением, оскорблениями, высмеиванием, угрозами, недоброжелательностью со стороны учеников с другой. Таким образом, негативное отношение учащихся школы к учителям, недоброжелательность с их стороны, снижают настроение учителей, негативно влияют на привлекательность для учителей их работы. В отношении коллег и администрации этой закономерности не прослеживается.

2. Обнаружена прямая зависимость между:

• защищенностью от оскорблений и высмеивания со стороны администрации с одной стороны и защищенностью от различных оскорблений со стороны коллег и учащихся с другой;

• увлеченностью своей работой, позитивным отношением к ней с одной стороны и защищенностью от игнорирования, от того, что заставят делать что-либо против желания коллеги и администрация с другой;

• поведенческим компонентом образовательной среды с одной стороны и когнитивным и эмоциональным компонентами с другой.

Таким образом, было установлено, что взаимоотношения учащихся и учителей являются одним из ведущих факторов безопасной образовательной среды. Поэтому при моделировании образовательной среды в условиях современного образования следует большое внимание уделять защищенности участников образователь-

ного процесса от унижений и оскорблений, угроз и недоброжелательного взаимоотношения.

Литература

1. Абрамова, Ю. Г. Психология среды: источники и направления развития / Ю. Г. Абрамова // Вопросы психологии. – 1995. – № 2. – С. 130-136.
2. Баева, И. А. Психологическая безопасность в образовании : монография / И. А. Баева. – СПб. : Союз, 2002. – 271 с.
3. Березина, Т. Н. Формирование эмоциональной безопасности образовательной среды (психолого-педагогические аспекты) / Т. Н. Березина // Современное образование. – 2015. – № 1. – С. 53-68.
4. Ясвин, В. А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В. А. Ясвин. – М. : Смысл, 2001. – 365 с.

УДК 371.64

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СОДЕРЖАНИЯ ШКОЛЬНЫХ УЧЕБНИКОВ ПО ТЕМАТИКЕ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Гадельшина Яна Ильгизаровна, студент

Загребина Екатерина Ильдусовна, к.п.н., доцент

Казанский национальный исследовательский технический университет им.

А.Н. Туполева-КАИ

г. Казань, Россия

Аннотация. В статье рассматривается актуальность владения навыками оказания первой помощи, проанализированы школьные учебники для занятий в рамках предмета «Основы безопасности жизнедеятельности». Предложены пути повышения эффективности обучения школьников навыкам оказания первой помощи.

Ключевые слова: оказание первой помощи; основы безопасности жизнедеятельности; первая помощь; школьные учебники; анализ учебников; сравнительный анализ; школьники.

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE CONTENT OF SCHOOL TEXTBOOKS ON THE TOPICS OF FIRST AID

Gadelshina Yana Il'gizarovna

Zagrebina Ekaterina Il'dyusovna

Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI

Kazan, Russia

Abstract. The article discusses the relevance of mastering first aid skills, analyzes school textbooks for classes in the framework of the subject "Fundamentals of life safety". Ways are proposed to increase the effectiveness of teaching first-aid schoolchildren.

Keywords: first aid; basics of life safety; first aid; school textbooks; textbook analysis; comparative analysis; students.

E-mail: iei2004@mail.ru

Самая высшая и абсолютная ценность – это сам человек, его жизнь и здоровье. Говорить о ценностях вне человека нет смысла. Ценность жизни бесспорна. Ведь если нет земного существования, то остальные ценности утрачивают свою значимость.

В наше время, в связи со стремительным развитием новых технологий, увеличением темпа жизни, человек ежедневно, так или иначе, подвергает свою жизнь и здоровье негативному влиянию окружающей среды. Возможность получения травмы преследует его повсюду. И на данный момент уделяется пристальное внимание вопросу об умении грамотно оказать первую помощь себе и окружающим. Данные знания и практические навыки получают еще в школе, начиная с начальных классов.

В требованиях к уровню подготовки по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» выпускников основной школы указано, что в результате его изучения ученик должен уметь:

- соблюдать правила поведения на воде, оказывать помощь утопающему;
- оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, обморожениях, ушибах, кровотечениях.

В требованиях к уровню подготовки по этому же предмету для выпускников средних общеобразовательных учреждений указано, что ученик в результате его изучения должен уметь:

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для оказания первой медицинской помощи.

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897) ориентирован на становление личностных характеристик выпускника («портрет выпускника основной школы»), в частности умение оказать первую помощь пострадавшим [6].

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413) также ориентирован на становление личностных характеристик выпускника («портрет выпускника школы»), в частности:

- владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений);

- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим [7].

Следовательно, все выпускники школ Российской Федерации должны уметь оказывать первую помощь пострадавшим... Задумаемся, какова же реальная картина?

В настоящее время ежегодно на дорогах России в ДТП гибнет около 30 000 человек, тонет до 15 000 человек, от бытового и производственного травматизма погибает примерно 100 000 человек. По прогнозам Всемирной организации здравоохранения к 2020 году количество жертв ДТП достигнет 2,3 млн. человека в год. Возможен значительный рост несчастных случаев в быту, на транспорте и на производстве [1].

По данным Росстата, лишь 7% россиян умеют оказывать первую помощь [14]. Практика показывает, что первые минуты после травмирования оказываются ключевыми и определяют тяжесть последствий и исхода травмы. По данным Всемирной Организации Здравоохранения 20% из числа погибших могли быть спасены при своевременном оказанной им первой помощи [14].

К состояниям, при которых оказывается первая помощь, относятся: отсутствие сознания; остановка дыхания и кровообращения; наружные кровотечения; инородные тела верхних дыхательных путей; травмы различных областей тела; ожоги, эффекты воздействия высоких температур, теплового излучения; отморожение и другие эффекты воздействия низких температур; отравления [5].

Преподавание «Основ безопасности жизнедеятельности» ведется по учебно-методическим комплексам нескольких авторов. Это линейка учебников ОБЖ: под редакцией Ю. Л. Воробьева; линейка учебников авторов В. Н. Латчука, С. К. Миронова; линейка учебников авторов А. Т. Смирнова, Б. О. Хренникова. Добавим в этот список учебник биологии 8 класса авторов Д. В. Колесова и Р. Д. Маша.

До настоящего времени в мире нет единой системы оказания первой помощи для лиц без медицинского образования и до сих пор остается неразрешенной проблема массового обучения населения, в частности школьников приемам первой помощи с последующим навыком их практического применения в экстремальных ситуациях.

Видимо авторы учебников брали алгоритмы оказания первой помощи из разных источников: Международного комитета Красного Креста; Медицины катастроф; методики массового обучения В. Г. Бубнова, Н. В. Бубновой, учебника спасателя МЧС России.

В рамках нашего исследования был проведен сравнительный анализ учебников по содержанию различных тем в рамках оказания первой помощи. В таблице 1 приведены выдержки из данного анализа.

Таблица 1

Учебники В. Н. Латчука	Учебники под редакцией Ю. Л. Воробьева	Учебник биологии 8 класс	Учебник спа- сателя МЧС России	Красный Крест
Первая помощь при укусе змеи				
Можно отсасывать яд ртом [2]	Отсасывание яда, надрез на месте укуса допускается только в следующих случаях: змея очень крупная и ядовитая [10]		Немедленно интенсивно отсосать ртом яд из ранок [11]	Запрещает отсасывать яд ртом [13]
Первая помощь при травмах позвоночника				
При подозрении на травму позвоночника и головы нельзя передвигать пострадавшего до прибытия медработников... в случае передвижения обеспечить неподвижность головы и позвоночника [3]	При подозрении на переломы позвоночника – бережно укладывают на щит. При повреждении шейного отдела позвоночника голова и шея должны быть зафиксированы [16]	При травмах позвоночника пострадавшего нужно положить на какую-то твердую ровную поверхность лицом вниз [4]	Осторожно перекалывают пострадавшего на спину (желательно на щит), голову укладывают на плотный валик из одежды [11]	Если пострадавший находится в возбужденном состоянии, беспокоен, не удерживайте его голову и шею в неподвижном состоянии против его воли. Это может навредить пострадавшему [13]
Первая помощь при кровотечениях (артериальное кровотечение)				
После прижатия артерии приступают к наложению жгута. Конечность ниже места наложения жгута сохраняет жизнеспособность в течении 2 ч, а зимой вне помещения 1-1,5 ч [3]	Немедленно прижать артерию пальцем или кулаком выше места ранения, пока не приготовлен жгут. Жгут можно накладывать на 40-50 минут [9]	Если пострадала конечность, то на нее необходимо наложить жгут. Важно помнить, что жгут нельзя держать более 2 часов летом и 1 час зимой [4]	После прижатия артерии приступать к наложению жгута. Жгут можно оставить на конечности не более чем на 2 ч (а зимой вне помещения – на 1-1,5 ч) [11]	Попросите самого пострадавшего прижать рану или прижмите сами. Наложите на рану давящую повязку. Если кровотечение продолжается, наложите поверх первой еще одну, не снимая предыдущую [13]

Анализируя таблицу 1, можно увидеть разногласия в алгоритмах оказания первой помощи, что уже является недопустимым.

Важно отметить, что для качественного обучения школьников навыкам оказания первой помощи, необходимо обеспечить кабинеты ОБЖ в школах качественным симуляционным тренажерным оборудованием. Разве можно научиться ездить на велосипеде без велосипеда? Обучение на таких тренажерах дает возможность создавать простейшие критические ситуации и многократно повторять их, позволяет строить занятия в виде проблемных и игровых ситуаций с имитацией самых различных видов несчастных случаев [13].

Также в рамках данного исследования были проведены опрос и практическая работа со студентами 1 курса группы 3143 Института автоматики и электронного приборостроения нашего университета. В группе обучаются 16 человек, выпускники школ Республики Татарстан, Башкортостана, Кировской области, Казахстана, г. Уренгой. Опрос и практическая работа проводились в сентябре 2019 года.

Опрос включал следующие вопросы:

1. На уроках ОБЖ вы изучали вопросы по оказанию первой помощи пострадавшим?
2. В Вашей школе были действующие тренажеры для отработки реанимационных действий?
3. Вы отрабатывали на практике приемы остановки кровотечений?
4. Вы участвовали в практических занятиях по оказанию первой помощи при вывихах, растяжениях и переломах?
5. Готовы ли Вы воспользоваться своими умениями оказывать первую помощь в реальной ситуации?

Ответ «ДА» – 10 баллов, ответ «НЕТ» – 0 баллов.

По результатам опроса: 30 баллов – 8 респондентов, 40 баллов – 5 респондентов, 50 баллов – 3 респондента.

Важно отметить что два «пятидесятибалльника» – это победители и призеры заключительного этапа всероссийской олимпиады школьников по основам безопасности жизнедеятельности. Очевидно, что эти респонденты регулярно оттачивали свои знания, умения и навыки по оказанию первой помощи по профилю олимпиады.

Практическая работа заключалась в выполнении двух заданий: остановка бедренного артериального кровотечения на тренажере «Глаша» и реанимационные действия на тренажере «Гоша». Результаты практической работы:

- остановка бедренного артериального кровотечения – справились 8 участников;
- реанимационные действия – справились 6 участников;
- выполнили оба задания – 5 участников.

Результаты мониторинга оказались малоутешительными: 31% испытуемых готовы оказать первую помощь пострадавшим, остальные нет.

В качестве рекомендаций по улучшению качества обучения школьников первой помощи пострадавшим мы предлагаем:

1. Разработать единые стандарты оказания первой помощи по всей территории нашей страны, которые будут включены в школьные учебники.
2. Выстраивать интересные, информативные, запоминающиеся уроки по отработке навыков первой медицинской помощи с учетом возрастных особенностей учащихся, для чего необходимо применять современные педагогические технологии, такие как модульное обучение, метод проектов, групповую и индивидуальную работу [8].
3. Разработать программы по обучению основам первой помощи для внеурочной деятельности.
4. Усовершенствовать действующие программы и методики профессиональной переподготовки и повышения квалификации преподавателей-организаторов и учителей ОБЖ с обязательной отработкой практических приемов и действий в различных ситуациях, в т.ч. с использованием интерактивных тренажерных систем [12].

5. Обеспечить каждую школу симуляционным тренажерным оборудованием, имеющим различные режимы работы (например, состояние клинической смерти, состояние комы, перелом костей голени, ранение бедренной артерии и другие).

От каждого из нас зависят жизнь и здоровье наших близких, друзей и нации в целом, поэтому сегодня любой человек должен владеть навыками по оказанию первой медицинской помощи, ведь иногда минуты и даже секунды становятся решающими в вопросе жизни или смерти [13].

Литература

1. Авдеева, В. Г. Первая помощь : учебник для водителей / В. Г. Авдеева. – М. : Радуга, 2009. – 178 с.
2. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс : учебник / А. Г. Маслов, В. В. Марков, В. Н. Латчук [и др.] ; под ред. В. Н. Латчука. – 3-е изд., пересмотр. – М. : Дрофа, 2016. – 238 с.
3. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень. 11 кл. : учебник / В. Н. Латчук, В. В. Марков, С. К. Миронов. – М. : Дрофа, 2015. – 239 с.
4. Биология. 8 класс : учеб. для общеобразоват. организаций с прил. на электрон. носителе (DVD) / В. В. Пасечник, А. А. Каменский, Г. Г. Швецов ; под ред. В. В. Пасечника. – М. : Просвещение, 2014. – 255 с.
5. Приказ Минздравсоцразвития России от 04.05.2012 № 477н (ред. от 07.11.2012) «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи» (Зарегистрировано в Минюсте России 16.05.2012 N24183). – URL: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=140606&fld=134&dst=1000000001,0&rnd=0.23675129710310316#07480602168906239> (дата обращения: 10.11.2019). – Текст : электронный.
6. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (ред. от 31.12.2015) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.02.2011 № 19644). – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110255/ (дата обращения: 03.11.2019). – Текст : электронный.
7. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 29.06.2017) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 № 24480). – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_131131 (дата обращения: 03.11.2019). – Текст : электронный.
8. Чурсин, А. Новые подходы к обучению школьников оказанию ПМП / А. Чурсин // ОБЖ: Основы Безопасности Жизни. – 2005. – № 10. – С. 42-44.
9. Основы безопасности жизнедеятельности: 5 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / М. П. Фролов, В. П. Шолох, М. В. Юрьева [и др.] ; под ред. Ю. Л. Воробьева. – М. : Астрель, 2012. – 174 с.
10. Основы безопасности жизнедеятельности: 6 кл. : учебник для общеобразоват. учреждений / М. П. Фролов, В. П. Шолох, М. В. Юрьева [и др.] ; под ред. Ю. Л. Воробьева. – М. : Астрель, 2013. – 190 с.
11. Учебник спасателя / С. К. Шойгу, М. И. Фалеев, Г. Н. Кириллов [и др.] ; под общ. ред. Ю. Л. Воробьева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Краснодар : Сов. Кубань, 2002. – 528 с.
12. Ковач, С. Н. Концепция преподавания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в Российской Федерации» / С. Н. Ковач. – 2018. – URL: <http://viro.edu.ru/index.php/2-uncategorised/7905-kontseptsiya-prepodavaniya-uchebnogo-predmeta-osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti-v-rossijskoj-federatsii-proekt> (дата обращения: 09.11.2019). – Текст : электронный.

13. Кровотечение – урок. Красный крест, Оказание первой помощи. – 2019. – URL: <http://www.yaklass.by/p/krasnyj-krest/okazanie-pervoj-pomoshchi/teoreticheskii-test-po-okazaniiu-pervoi-pomoshchi-postradavshim-12210/krovotечение-12217/re-b610f3ea-6d2f-4295-9264-cf22da25b8d3> (дата обращения: 09.11.2019). – Текст : электронный.

14. Гайнутдинова, А. Информационный портал «УлПравдаТВ» [Беседа с Заместителем директора Ульяновского территориального центра медицины катастроф А.Колесниковым]: [сайт]. – 2018. – URL: <https://ulpravda.ru/rubrics/soc/ne-nado-boiatsianado-pomogat-kak-spasti-cheloveka-za-9-minut> (дата обращения: 09.11.2019). – Текст : электронный.

УДК 616.127-005.8(477.62-21)

ИНФАРКТ МИОКАРДА: ФАКТОРЫ РИСКА И ПРОФИЛАКТИКА РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ У ЛЮДЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА, ПРОЖИВАЮЩИХ В Г. ДОНЕЦКЕ

*Гороховский Алексей Сергеевич, обучающийся
Мороз Юлия Борисовна, врач-терапевт, учитель
Донецкий медицинский общеобразовательный лицей – предуниверсарий ГОО
ВПО ДОННМУ им. М. Горького
г. Донецк, Донецкая Народная Республика*

Аннотация. Рассматриваются причины и факторы риска возникновения инфаркта миокарда. Изложены основные пункты в профилактике инфаркта.

Ключевые слова: инфаркт миокарда; профилактика заболеваний; профилактические мероприятия; профилактика инфарктов; средний возраст; факторы риска.

MYOCARDIAL INFARCTION: RISK FACTORS AND PREVENTION OF THE DISEASE IN MIDDLE-AGED PEOPLE LIVING IN DONETSK

*Gorokhovsky Alexey Sergeevich
Moroz Julia Borisovna
Donetsk Medical General Lyceum – pre-university of the State Educational Institution of Higher Professional Education DONNMMU named after M. Gorky
Donetsk, DNR*

Abstract. The causes and risk factors for myocardial infarction are considered. The main points in the prevention of heart attack are outlined.

Keywords: myocardial infarction; disease prevention; preventive actions; prevention of heart attacks; average age; risk factors.

E-mail: yuliamoroz78@gmail.com

Инфаркт миокарда – одна из клинических форм ишемической болезни сердца, протекающая с развитием ишемического некроза участка миокарда, обусловленного абсолютной или относительной недостаточностью его кровоснабжения.

Рабочий диагноз инфаркта миокарда обычно устанавливают на основании наличия интенсивной боли в груди, продолжающейся в течение 20 минут и более и не отвечающей на прием нитроглицерина. Ключами к диагнозу могут служить анамнез коронарной болезни сердца и иррадиация (это распространение болевых ощущений за пределы пораженного участка или органа) боли в шею, нижнюю челюсть или левую руку. Боль в сердце может быть нерезкой. Нередко пациенты, особенно пожилого возраста, жалуются на утомление, одышку и обмороки. Специфических физических признаков инфаркта миокарда нет, однако у большинства больных определяются симптомы активации вегетативной нервной системы (бледность, потливость) и артериальная гипотония или низкое пульсовое давление. Кроме того, могут быть выявлены нарушения ритма сердца, брадикардия (изменение сердечного ритма, при котором происходит уменьшение частоты сердечных сокращений до 30-50 ударов в минуту, обусловленное понижением автоматии синусового узла) или тахикардия (увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) от 90 ударов в минуту), хрипы в нижних отделах легких [3].

Основным патогенетическим методом лечения ИМ является восстановление проходимости окклюзированной коронарной артерии (нарушение проходимости полых анатомических образований за счёт поражения их стенок). Чаще всего для достижения этого используют либо тромболитическую терапию, либо механическое разрушение тромба при транслюминальной коронарной ангиопластике (процедура открытия пораженной артерии с использованием тонкого катетера с расширяемым баллоном на конце. Стент – устройство из металлической сетки, имплантируемое в артерию, чтобы помочь сохранить ее просвет для обеспечения достаточного кровотока).

Фактически 80% преждевременных инфарктов можно предотвратить. Для профилактики инфаркта миокарда необходимо соблюдать всего 3 пункта: наладить и поддерживать правильный рацион питания, регулярно заниматься спортом, отказаться полностью от употребления табака.

Для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы, в свой рацион питания необходимо включить: блюда из цельного зерна, нежирное мясо, бобовые (в умеренных дозах), овощи и фрукты. Для того чтобы сердце продолжало полноценно работать, диетологи советуют «средиземноморскую диету», которая имеет антисклеротический эффект. Также стоит отметить, что важную роль в профилактике ИМ играет регулярность питания. Для здоровых людей подходит трёхразовое питание, в случае если наблюдаются отклонения в работе сердца, питаться необходимо дробно – 5 раз в день. Употребление алкоголя допустимо в умеренных дозах.

Вследствии гиподинамии возможно развитие целого ряда заболеваний сердца и сосудов. Как и любая мышца нашего организма, сердце способно к адаптации к физической активности. Доказано, что вследствие регулярных кардионагрузок, стенка левого желудочка способна утолщаться в 2 и более раз! Недавние исследования французских учёных подтвердили, что сердце участника велогонки "Tour de France" способно прокачивать на 40-50% больше крови, чем сердце обычного нетренированного человека [2]. Для тренировок сердца важна систематичность нагрузок, а не максимальная интенсивность. Здоровому человеку необходимы тренировки 3-4 раза в неделю, при аэробной нагрузке. Если повышенные нагрузки переходят в крепатуру, то это грозит сбоями сердечного ритма.

Курение стоит в первом ряду факторов риска, которые провоцируют атеросклероз и гипертонию. Многолетние клинические исследования установили, что при курении инфаркт миокарда возникает в восемь раз чаще. В первую очередь никотин является сосудистым ядом. Отмечается его влияние на рецепторы синокаротидной зоны и дыхательный центр мозга. Выкуренная сигарета возбуждает сосудистый центр мозга, вследствие чего нервная система усиливает выделение надпочечниками катехоламинов – адреналина и норадреналина. Как итог, никотин вызывает повышение артериального давления и учащает приступы стенокардии. Как утверждает ВОЗ: «Риск развития инфаркта или инсульта начинает снижаться сразу же после прекращения употребления табачных изделий, а через год может снизиться на 50%»! Но не смотря на всё вышеописанное, самым важным в профилактике инфарктов является, предоставление лечения и консультирование людей, подвергающихся высокому риску (риск развития сердечно-сосудистых заболеваний выше 30%) [1].

В кардиологическом отделении УНЛК «Университетская клиника» на базе ГОО ВПО Донецкого национального медицинского университета им. М. Горького на стационарном лечении находится большое количество пациентов с риском развития инфаркта миокарда. Нами было проведено анкетирование с целью выявления факторов риска для развития инфаркта миокарда. Опрошено было 20 человек с такими заболеваниями: артериальная гипертензия, ИБС: стенокардия, ВСД.

В анкетировании приняли участие пациенты в возрасте 55-60 лет 65% (13 человек) респондентов, 25% (5 человек) респондентов в возрасте 50-55 лет, 10%

(2 человека) респондентов в возрасте 45-50 лет. В анкетировании приняли участие 50% (10 человек) респондентов женщин, 50% (10 человек) респондентов мужчин.

Заболеваниями ССС болели 2 родственника 65% (13 человек) респондентов, 15% (3 человека) респондентов утверждали, что у них есть родственники в возрасте 40-50 лет, 15% (3 человека) респондентов не имеют родственников с заболеваниями ССС, 5% (1 человек) респондентов имеют 3 родственника в трудоспособном возрасте с заболеваниями ССС.

Не курят 85% (17 человек) респондентов, 10% (2 человека) респондентов курят 1-10 сигарет, 5% (1 человек) респондентов курят 11 и более сигарет в сутки.

Жизнь носит стрессовый характер у 40% (8 человек) респондентов, 35% (7 человек) респондентов считают, что их жизнь не носит стрессовый характер, 25% (5 человек) считают, что их жизнь носит стрессовый характер периодически.

75% (16 человек) респондентов сторонники умеренного употребления мяса, жиров, мучного и т. д., 15% (3 человека) респондентов считают, что их употребление жиров, мучного и т. д. несколько избыточно, 5% (1 человека) респондентов не придерживаются ограничений.

30% (6 человек) респондентов не занимаются физкультурой, 30% (6 человек) респондентов занимаются физкультурой 1 раз в неделю, 20% (4 человека) респондентов занимаются физкультурой 1 раз в месяц, 20% (4 человека) респондентов занимаются физкультурой каждый день.

85% (17 человек) отмечают чувство дискомфорта в области сердца, 15% (3 человека) не отмечают чувство дискомфорта в области сердца.

100% (20 человек) обращались за медицинской помощью.

Качество жизни устраивает 65% (13 человек) респондентов, 35% (7 человек) респондентов не устраивает их качество их жизни.

30% (6 человек) респондентов имеют массу тела 70-90 кг, 30% (6 человек) респондентов имеют массу тела 50-70 кг, 20% (4 человека) респондентов имеют массу тела менее 50 кг, 20% (4 человека) респондентов имеют массу тела 90 и более кг.

60% (12 человек) респондентов имеют АД до 160/100 мм. рт. ст, 20% (4 человека) респондентов имеют АД свыше 180/140 мм. рт. ст, 15% (3 человека) респондентов имеют АД до 140/90 мм. рт. ст, 5% (1 человек) респондентов имеют АД менее 130/80 мм. рт. ст. По данным анкетирования нами выяснено, что большая часть респондентов представлена женщинами в возрасте старше 60 лет, имеющих наследственную предрасположенность, жизнь которых подвержена влиянию различных стрессоров, ведущих малоактивный образ жизни, отмечающих дискомфорт в области сердца, имеющих избыточную массу тела и повышенное артериальное давление. Таким образом, риск возникновения ИБС: инфаркта миокарда у пациентов значительный. Для пациентов с высоким риском развития ИБС: инфаркт миокарда нами был разработан блок санитарно-просветительской работы: листовка, памятка, санитарный бюллетень.

Для того чтобы обезопасить себя и вовремя предотвратить инфаркта миокарда, необходимо знать:

1) уровень липидов в крови (повышенное содержания холестерина, повышает риск развития ИМ в 3-4 раза. Регуляция чаще всего осуществляется путём перехода на специальную диету);

2) уровень сахара в крови (особенно важен этот показатель для диабетиков);

3) кровяное давление (зачастую является основной причиной инсульта или инфаркта. Регуляция осуществляется путём, приема специальных антигипертензивных препаратов.)

Литература

1. Бетуганова, Л. В. Инфаркт миокарда – диагностика, неотложная помощь, течение, направления профилактики / Л. В. Бетуганова, А. А. Эльгаров, М. А. Калмыкова [и др.] // Врач скорой помощи. – 2014. – № 9.
2. Громнацкий, Н. И. Внутренние болезни : учебник для студентов медицинских вузов / Н. И. Громнацкий. – М. : Издательство «Медицинское информационное агентство», 2011.
3. Нестеров, Ю. И. Вторичная профилактика инфаркта миокарда в первичном звене здравоохранения / Ю. И. Нестеров // Медицина в Кузбассе. – 2011. – № 1.

УДК 366.14;366.42

РЕПУТАЦИЯ: СОСТАВЛЯЮЩАЯ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ В БИЗНЕС-СРЕДЕ

*Дубровская Елена Юрьевна, магистрант
Сысоева Татьяна Леонидовна, к.э.н., доцент
Уральский государственный экономический университет
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В данной статье доказывается значимость деловой репутации и культуры безопасности как важного фактора для фирм, рассмотрены рубежи формирования деловой репутации фирмы. Репутация рассматривается как одна из наиглавнейших элементов нематериальных активов фирмы. Описываются примеры увеличения деловой репутации передовых организаций, которые выделяют особое значение культуры безопасности в организации как норма поведения, позитивная деловая репутация фирмы, описываются наружные и внутренние моменты и опасности, оказывающее важное воздействие на репутацию фирмы.

Ключевые слова: деловая репутация; культура безопасности; управление деловой репутацией; оценка деловой репутации; фирмы; социальная ответственность; бизнес.

THE REPUTATION: THE PART OF THE SAFETY CULTURE IN THE BUSINESS ENVIRONMENT

*Dubrovskaya Elena Yur'evna
Sysoeva Tatiana Leonidovna
Ural State University of Economics
Ekaterinburg, Russia*

Abstract. This article proves the importance of business reputation and safety culture as an important factor for firms, considered the boundaries of the formation of business reputation of the company. The reputation is considered as one of the most important elements of the company's intangible assets. The examples of increasing the business reputation of advanced organizations are described, and the authors emphasize the importance of safety culture in the organization as a norm of behavior, positive business reputation of the company, describes the external and internal moments and dangers that have an important impact on the reputation of the company.

Keywords: business reputation; safety culture; business reputation management; business reputation assessment; firms; social responsibility; business.

E-mail: finist85@gmail.com, t.l.sysoeva@mail.ru

Введение в проблему. В передовых финансовых критериях деловая репутация считается одним из наиглавнейших моментов, влияющих на длительное и устойчивое становление фирм. Позитивная деловая репутация фирмы определяет принятие контрагентами заключения по задачам сотрудничества с ней, может помочь заинтересовать высококвалифицированные кадры, гарантирует доступность к вкладываемым ресурсам и качественным проф. предложениям, выступает специфическим кредитом доверия для собственных покупателей. Но нет возможности сформировать позитивную деловую репутацию без культуры безопасности. По мнению профессора Стэнли Дитс (University of Colorado Boulder) культура безопасности – это такая культура поведения, когда работник выполняет все инструкции, правила и ре-

гламенты в тот момент, когда за ним никто не наблюдает [1, с. 28]. Если мы сталкиваемся с компанией, где существуют такие проблемы как высокая тенденция по несчастным случаям, то, как правило, в таких компаниях уровень культуры безопасности крайне низкий, и требуется немедленно поводить мероприятия, направленные на развитие культуры безопасного труда.

Культура производственной безопасности – квалификационная и психологическая подготовленность всех работников, при которой обеспечение производственной безопасности является приоритетной целью и внутренней потребностью, приводящей к осознанию личной ответственности и самоконтролю при выполнении всех работ, влияющих на обеспечение производственной безопасности [2, с. 146].

Таким образом, позитивная деловая репутация, и ее «доброе имя» является источником добавочных выгод как для самой фирмы, так и для всех заинтересованных в успешном содействии с ней сторонами. Выступая необходимым элементом нематериальных активов, она работает весомым финансовым рычагом в стратегическом развитии фирмы. Больше такого, в критериях непостоянности экономики и усиления конкурентной борьбы на рынках позитивная деловая репутация считается стойким конкурентоспособным плюсом фирмы, которое не имеет возможности быть симитировано соперниками.

Анализ существующих подходов к решению данной задачи. В эру глобализации и усиления борьбы за ресурсы в качестве важной репутационной черты выступает корпоративная общественная обязанность, которая подразумевает учет и снижение неблагоприятных воздействий фирмы не только на экономику, но и на социум, и на окружающий мир [3, с. 19]. Поэтому составление и закрепление деловой репутации фирмы можно рассматривать в зависимости от восприятия ее работы всеми заинтересованными группами воздействия (стейкхолдерами). Выделение корпоративной общественной культуры безопасности организации ответственности как одного из ведущих решений руководства компании для деловой репутацией фирмы. Признание необходимостью внедрения культуры безопасности общественной ответственности бизнеса считается одной из главных вех становления менеджмента.

В российской практике увеличение конкурентоспособности русских продуктов и предложений напрямую находится в зависимости от корпоративного имиджа и стиля фирм [4, с. 451]. Если компания внедряет как ценность высокий уровень мотивации к здоровью и безопасности во всей организации и на это тратит немалые ресурсы, такие как время и деньги, поддерживает охрану труда и безопасность, то сформированная этим стойкая деловая репутация ведет к увеличению цены промоакций российских компаний на фондовом рынке, привлекает внимание большого количество трейдеров, в том числе и иностранных. Социально значимая фирма получает значительные выдающиеся качества и на рынке труда как нанимателя, привлекает профессионалов своего дела. Становление корпоративной культуры и культура безопасности, создание деловой репутации и коллективного стиля фирм содействуют укреплению в целом стиля РФ на интернациональном рынке.

Общественная отчетность стала необходимой потребностью для фирм, которые выходят на иностранные рынки и желают заявить всему миру об общественных, социальных и культурных критериях собственной работы. Ежегодно размеры соц. активности фирм, повышающих свою культуру безопасности во всем мире, возрастают, потому что ее деятельность помогает получению долговременных конкурентных превосходств.

Момент деловой репутации компаний стал тем более животрепещущ в последнее время, и это неслучайно. В критериях, когда рынки насытились однотипными высококачественными продуктами и предложениями, на первое место стали выходить, так называемые не тривиальные моменты, другими словами, нематериальные активы ценности фирмы: деловая репутация, воспитание культуры безопасности в организа-

ции, репутация глав и топ-менеджеров, высококачественная стратегия и система действенных коммуникаций с мотивированными аудиториями [5, с. 310]. Глобальная тенденция заключается в нескончаемом повышении доли нематериальных активов в цене фирмы. В данном контексте говорится о «репутационном капитале компании», который ориентируется как лишняя рыночная стоимость фирмы, т. е. сумма, на которую рыночная цена фирмы превышает ликвидационную цену ее активов.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что ценностная составляющая в культуре безопасности имеет особое значение при учете степени деловой репутации, которой возможно квалифицировать с помощью предложенного коэффициента деловой репутации.

Исследовательская часть, доказательства и научная аргументация, результаты исследования. Формирование безопасного отношения в бизнесе становится неотъемлемой частью репутации организации. При этом деловая репутация является важным условием для достижения фирмой стойкого и длительного становления, а управление процессом формирования репутации является стратегически необходимым направлением в конкурентной борьбе [6, с. 78]. Вследствие этого актуальность и значимость исследования процесса культуры безопасности как важного условия удачного становления и развития считается очень высокой.

Деловая репутация – это важнейшая доля бизнеса, ее нельзя отделить от фирмы. Деловая репутация представляет собой «доброе имя» лица и является нематериальным активом фирмы в одном ряду с авторскими правами, ноу-хау и торговыми марками. Деловая репутация позволяет организации владеть огромной выгодой по сравнению с текущей рыночной прибылью. Затраты на создание деловой репутации компании чаще всего выполняются за счет прибыли компании. Можно выделить позитивную и отрицательную деловую репутацию. Так, позитивная деловая репутация, является частью самого понимания культуры безопасности, связана с нормами поведения в организации, осуществляется через регулирующую функцию в обеспечении требований безопасности, доверием и полной уверенностью в позитивном итоге сотрудничества.

В актуальной рыночной среде важность формирования культуры безопасности не только в организации производства, но и в обеспечении оперативных бизнес-процессов, находят организации различных индустрий и масштабов. Примечателен опыт российских энергетических, машиностроительных предприятий. Так, например, в концерне «Росэнергоатом», корпоративные ценности и миссия организации отражает важность безопасной культуры производства. Концерн «Росэнергоатом» сформировал для себя систему правил безопасного поведения, на которых держится его деятельность. В их основе лежит забота о людях, ведь, по сути, безопасность – одна. Это безопасность человека. В 2016 году в концерне была создана программа по развитию и поддержанию культуры безопасности, определены цели и мероприятия в этой области [7].

Региональные компании активно участвуют в реализации концепции безопасного труда и производства. Холдинг «УГМК», в который входит Технический университет формулирует новую культуру безопасности через реализацию образовательных программ, главной целью которых является на снижение производственных травм к нулю. В холдинге регулярно проводятся специализированные тренинги и семинары на тему безопасности производства.

«Газпром трансгаз Екатеринбург» – ведущее газотранспортное предприятие региона активно работает в сфере обеспечения и формирования безопасной культуры производства. Например, предприятие активно внедряет и использует высокотехнологичные средства индивидуальной защиты, реализует концепцию нулевого травматизма «Vision zero» [8]. Формирование культуры безопасности отражается не только в производственной деятельности предприятия, но в реализуемых социальных проек-

тах. В 2019 году одной из ведущей темы в направлении социальной политики организации была заявлена тема «Формирование личности безопасного типа поведения».

Компания «СКБ-контур», ведущий IT разработчик, вносит свой вклад не только в помощь предпринимателям в процессе организации безопасного труда и производства, предлагая на рынок разнообразные специализированные программные продукты для оптимизации делопроизводства. Компания проводит на регулярной основе обучающие семинары, презентации для предпринимателей по теме охраны труда и организации безопасного производства с учетом требований современного законодательства.

В свердловской области возник «Ресурсный центр поддержки добровольчества в сфере культуры безопасности», где обучают волонтеров, чтобы информировать малочисленные города и пропагандировать культуру безопасности. Ведущие, и особенно производственные компании региона поднимают уровень культурной безопасности, освещают недочеты в этой области и, таким образом, поднимается деловая репутация региона.

Подводя итог, можно сделать вывод о том, что формирование культуры безопасного производства и организации труда, предприятие формирует устойчивую положительную репутацию в обществе, тем самым усиливая свой репутационный капитал и рыночную устойчивость.

Выводы. По мере последующего ужесточения конкуренции на массовом рынке, усиления воздействия процессов, происходящих в мировой экономике, на состояние дел в государственных экономиках и более интенсивном вовлечении международных компаний в конкурентную борьбу таких своих нематериальных активов, как деловая репутация, культура безопасности, большое количество русских фирм станет воспринимать управление репутацией как необходимость.

Делая вывод о том, что, успешная работа фирм является неосуществимой лишь только на базе наращивания размера продаж и подъема выгоды. На фронтальный план в актуальных условиях бизнеса выдвигается деловая репутация компании, которая невозможна без культуры безопасности, ведь это наше будущее.

Литература

1. Piwowarski, J. Three pillars of security culture / J. Piwowarski, et al. // Kultura Bezpieczeństwa. Nauka-Praktyka-Refleksje. – 2018. – № 30. – С. 22-32.
2. Корпоративная социальная ответственность : учебник и практикум для бакалавров / под ред. Э. М. Короткова. – М. : Юрайт, 2015. – 445 с.
3. Калинин, О. И. Деловая репутация как одно из важнейших конкурентных преимуществ российских металлургов при вступлении в ВТО / О. И. Калинин // Экономика в промышленности. – 2015. – № 2. – С. 18-22.
4. Сысоева, Т. Л. Корпоративная социальная ответственность как метод сокращения производственных издержек / Т. Л. Сысоева, Г. С. Тимохина, Т. Б. Минина // Вопросы инновационной экономики. – 2017. – Т. 7, № 4. – С. 449-456.
5. Корпоративная социальная ответственность : учебник и практикум для бакалавров / под ред. Э. М. Короткова. – М. : Юрайт, 2015. – 445 с.
6. Смолина, Л. В. Защита деловой репутации организации / Л. В. Смолина. – М. : Дашков и Ко ; БизнесВолга, 2018. – 160 с.
7. Годовой отчет АО «Росэннепроатом». – URL: <https://www.rosenergoatom.ru/upload/iblock/673/6736f56972480fdbf340ee640b0882c4.pdf> (дата обращения: 15.10.2019). – Текст : электронный.
8. «Газпром трансгаз Екатеринбург» отмечено за работу в области охраны труда. – URL: <https://ekaterinburg-tr.gazprom.ru/press/about-company/2019/09/111/> (дата обращения: 21.11.2019). – Текст : электронный.

УДК 378.17

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОГУ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Дурнова Елизавета Евгеньевна, студент
Орехова Ирина Вячеславовна, ст. преподаватель
Вологодский государственный университет
г. Вологда, Россия*

Аннотация. В данной статье приведены результаты исследования, проведенного методом анкетирования студентов Вологодского государственного университета по исследованию мотивации к ведению здорового и безопасного образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; безопасный образ жизни; физическая культура; физическое воспитание; студенты; спорт; высшие учебные заведения; мотивационная сфера.

RESEARCH OF MOTIVATION AT VOGUE TRAINERS TO LEAD A HEALTHY AND SAFE LIFESTYLE

*Durnova Elizaveta Evgenievna
Orekhova Irina Vyacheslavovna
Vologda State University
Vologda, Russia*

Abstract. This article presents the results of a study conducted by the method of questioning students of the Vologda State University on the study of motivation to maintain a healthy and safe lifestyle. Questionnaire found that it is important for students.

Keywords: healthy lifestyle; safe lifestyle; physical education; physical education; students; sport; higher education institutions; motivational sphere.

E-mail: OreSHOK.Irina@yandex.ru

Проблема здорового образа жизни в современном обществе на сегодняшний день является одной из самых актуальных. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения на здоровье человека в первую очередь влияет образ жизни. Культура здорового образа жизни выступает как один из основных компонентов общей культуры человека. Приоритетное направление в аспекте здорового образа жизни обучающихся Вологодского государственного университета занимает вопрос состояния здоровья и безопасности, обучающихся вуза. В современной молодежной среде отмечаются: образовательная деятельность, дополнительная занятость трудовой деятельностью и невысокий уровень добровольной физкультурно-оздоровительной активности [4].

Важным вопросом в аспекте изучения здорового и безопасного образа жизни среди молодежи является сохранение собственного здоровья и формирование навыков здорового и безопасного стиля жизни [4].

Приобщение студента к здоровому образу жизни следует начинать с формирования у него мотивации здоровья. Ориентация на здоровье, его укрепление должна стать ценностным мотивом, формирующим, регулирующим и контролирующим образ жизни молодого человека [2].

Большое значение в основе формирования здорового образа жизни должны занимать личностно-мотивационные качества данного человека, его жизненные ориентиры [4].

С самого начала нужно усвоить, что никакие пожелания, приказы, наказания, не могут заставить человека вести здоровый образ жизни, охранять и укреплять собственное здоровье, если человек сам не будет сознательно формировать собственный стиль здорового поведения [1].

Для сохранения и восстановления утраченного здоровья человек должен совершать какие-то действия. Для каждого же действия нужен мотив, а совокупность мотивов составляет мотивацию. Мотивация – это побуждение, вызывающее активность организма и определяющее направленность этой активности [4].

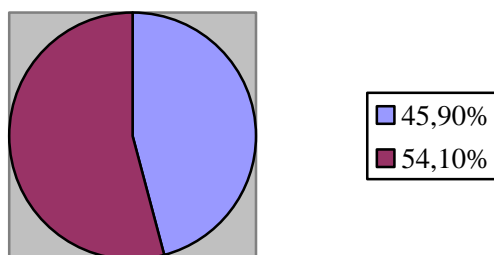
Самосохранение – форма поведения человека, при котором сам человек осознает, что какое-то действие напрямую угрожает его жизни, и он это действие не совершает. Например, человек, который хочет жить, никогда не пойдет по железнодорожному пути, навстречу мчащемуся поезду [3].

В данной работе мы решили изучить мотивы студентов для занятий физической культурой. Для этого мы разработали анкету. Данные анкеты мы предоставили 148 студентам Вологодского государственного университета.

Анкета

Выберите один значимый вариант ответа, обведя в кружок букву, соответствующую Вашему выбору:	
1. Выберите пол:	
М	Ж
2. Физическая культура – это...	
А – Способ поддерживать хорошую физическую форму В – Увлечение С – Способ добиться высоких результатов и стать известным D – Образ жизни	
3. Решил(а) заниматься физическим воспитанием во вне учебное время, потому что ...	
А – Многие мои друзья занимаются спортом В – С детства мечтал(а) стал спортсменом С – Хочу иметь хорошую физическую форму D – Моя цель – добиться высоких результатов	
Выберите утверждения, которые соответствуют Вашему выбору:	
А – Активно занимаюсь спортом и физическим воспитанием В – Хочу развиваться физически и закалить свой характер С – Не хочу толстеть и стать ленивым D – Хочу быть здоровым Е – Занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной работы F – Получаю радость от занятий спортом и физической культурой G – Регулярно тренируясь смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны H – Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит I – Регулярно тренируюсь для улучшения спортивных результатов	

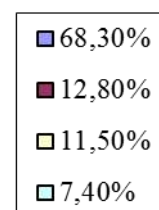
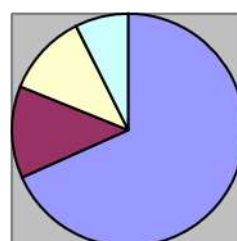
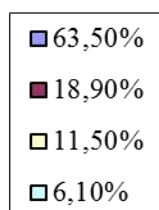
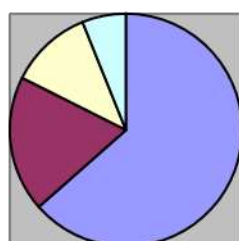
Данные приведены в диаграммах.



Из 148 респондентов 68 – это юноши, что составляет 45,9%, 80 опрошенных – девушки, что составило 54,1% от числа всех респондентов.

Юноши

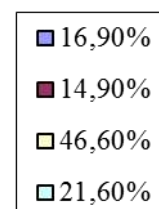
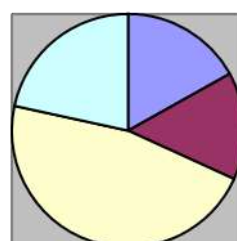
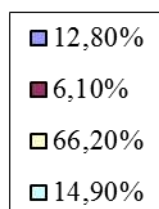
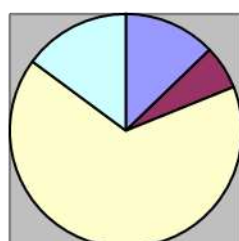
Девушки



На вопрос «Физическая культура – это...» 63,5% юношей и 68,3% девушек в основном выбирали вариант «А». Это означает, что физическая культура для них – это способ поддержания хорошей физической формы.

Юноши

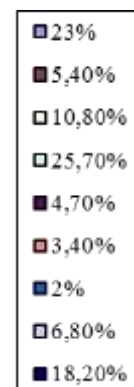
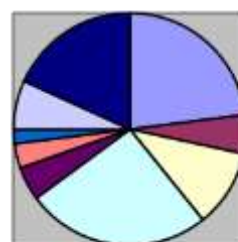
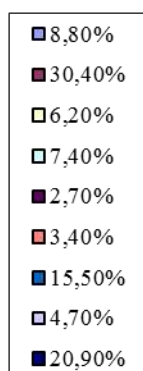
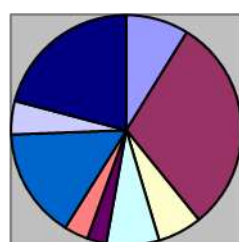
Девушки



В 3 вопросе «Решил(а) заниматься физическим воспитанием во вне учебное время, потому что ...» 66,2% юношей и 46,6% девушек отдают предпочтение варианту «С». Для них важно иметь хорошую физическую форму.

Юноши

Девушки



В 4 вопросе, респондентам было предложено выбрать утверждения, которые соответствуют их выбору. По результатам анкетирования можно сделать вывод, что 30,4% юношей выбирают вариант под буквой «В» (желание развиваться физически и закалить свой характер). На втором месте по популярности (20,9%) у молодых лю-

дей вариант под буквой «I» (желание регулярно тренироваться для улучшения спортивных результатов) и на третьем месте (15,5%) вариант ответа под буквой «G» (регулярно тренируясь смогу показывать высокие спортивные результаты). Последние два варианта схожи между собой и то и другое утверждение показывает, что юношам важно развиваться и улучшать свои спортивные результаты. Для большинства девушек (25,7%) на первом месте вариант под буквой «D». Для них важным является здоровье и безопасный образ жизни. На втором месте по полярности ответов у девушек вариант под буквой «A». 23% девушек активно занимаются спортом и своим физическим воспитанием. На третьем месте у девушек вариант ответа совпадает с молодыми людьми. 18,2% девушек выбирают вариант под буквой «I». Они также тренируются для улучшения своих спортивных результатов.

Подводя итог работы, можно сделать вывод, что у молодых людей и девушек разная мотивация к занятиям физической культурой и ведению здорового и безопасного образа жизни. На основе полученных данных считаем, что деление групп на занятия физической культурой и спортом по гендерному признаку является целесообразным, так как для молодых людей важно физическое развитие и улучшение своих спортивных результатов, а девушкам занятия физической культурой необходимы для поддержания формы и здоровья.

Литература

1. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2016. – 512 с.
2. Крутов, А. В. Мотивация и ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни / А. В. Крутов, Е. А. Одинцова // Институт стратегических исследований. – 2016. – 20 ноября. – С. 2.
3. Соковня-Семенова, И. И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь : учебное пособие / И. И. Соковня-Семенова. – Саратов : Академия, 2015. – 148 с.
4. Бобчихина, О. Н. Развитие мотивации здорового образа жизни у студентов / О. Н. Бобчихина, Т. Н. Скидман. – URL: <https://nsportal.ru/npo-spo/zdravookhranenie/library/2017/12/08/razvitie-motivatsii-zdorovogo-obraza-zhizni-u-studentov> (дата обращения: 18.11.2019). – Текст : электронный.
5. Мотивации здоровья и здорового образа жизни : сайт. – URL: https://studme.org/174376/pedagogika/motivatsii_zdorovya_zdorovogo_obraza_zhizni (дата обращения: 18.11.2019). – Текст : электронный.

УДК 331.45

ФОРМИРОВАНИЕ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

Забурдин Сергей Дмитриевич, студент

Лойберг Александр Игоревич, студент

Цветкова Анастасия Дмитриевна, старший преподаватель

*Санкт-Петербургский государственный лесотехнический университет
г. Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. В статье рассмотрены опасные и вредные производственные факторы, негативно влияющие на трудовую деятельность работника. Также приведены новые методы и технологии, которые позволят формировать безопасное поведение людей на производстве.

Ключевые слова: производственный труд; производственные процессы; безопасное поведение; рабочие; опасные факторы; вредные факторы; рабочие места; охрана труда; трудовая деятельность.

FORMING SAFE CONDUCT IN THE WORKPLACE

Zaburdin Sergey Dmitrievich

Loyberg Alexander Igorevich

Tsvetkova Anastasiya Dmitrievna

Saint-Petersburg State Forest Technical University

St. Petersburg, Russia

Abstract. In this article dangerous and harmful production factors negatively influencing labor activity of the worker are considered. Also, new methods and technologies that will form a safe behavior of people in the workplace are presented.

Keywords: production labor; production processes; safe behavior; workers; dangerous factors; harmful factors; workplaces; occupational safety and health; labor activity.

E-mail: a.loyberg@gmail.com

В настоящее время практически сложилась система непрерывного образования в области безопасности, имеющая следующие направления: воспитательное – выработка положительного отношения к вопросам безопасности (начиная с дошкольного возраста); образовательное – изучение основ безопасности в школе; специальное – обучение работников безопасности на рабочем месте.

Любой производственный процесс может привести к негативному воздействию на человека. Почти четверть рабочих мест в России не отвечают требованиям безопасности. Таким местам присущи вредные и опасные факторы, которые негативно влияют на здоровье и жизнь сотрудника и могут даже привести к травмам и профессиональным заболеваниям.

По статистике, на 2017 год большинство профессиональных заболеваний приходится на шум (27,23%), тяжесть и напряжённость труда (21,57%), аэрозоли (19,28%), общую и локальную вибрацию (16,79), химические факторы (6,69%) и биологические (3,78%) [1]. В России выявлено 4,8 тысяч случаев профессиональных заболеваний. Для сравнения, в 2013 году был зафиксирован пик профессиональных заболеваний, они были выявлены примерно у 7 тысяч работников из разных областей промышленности.

На настоящий момент наиболее подверженные профессиональным заболеваниям следующие отрасли: рабочие по добыче полезных ископаемых (46%), обрабатывающие производства (28%), водители грузового и пассажирского транспорта (13%), строители (5%).

Опасные производственные факторы, они могут приводить к травмам или внезапному ухудшению здоровья работника. Согласно статистике, на 2017 год было обнаружено более 25 тысяч несчастных случаев, из них 3,5 тысячи с тяжёлыми последствиями [1].

Чтобы сократить количество профессиональных заболеваний и несчастных случаев на производстве в России с 2013 года на многих предприятиях стали внедрять новые современные системы контроля и управления за опасными технологическими процессами. Так же большинство предприятий было переведено на более безопасные технологии, которые значительно меньше влияли на здоровье работников и обеспечивали им лучшую безопасность [3].

Анализ статистических материалов позволяет выделить внешние условия, при которых возникли ситуации несчастных случаев. Следует оповещать работников о воздействии негативных факторов на их здоровье и возможных опасных для жизни ситуаций и проводить беседы.

Безопасное поведение в трудовой деятельности подразумевает собой выбор правильных решений в целях предотвращения опасных ситуаций. Оно проявляется при выполнении задач трудового процесса, в случаях возникновения чрезвычайных ситуаций и при исполнении правил внутреннего трудового распорядка.

В основу поведения человека заложена мотивация. Мотивация основывается на психологических установках человека в удовлетворении его потребностей. Согласно пирамиде Маслоу, иерархической модели потребностей человека, работодатель может обеспечить только три ступени: потребность в безопасности, удовлетворение физиологических потребностей (материальное обеспечение) и потребность в уважении и признании [2]. Отталкиваясь от этого, можно выделить два метода:

- материальный (повешение заработной платы, премии, надбавки, страховка, льготы, система штрафов);
- нематериальный (грамоты, персональная похвала оплачиваемые отгулы и выходные, путёвки, повышение квалификации).

Получается, что для обеспечения безопасного поведения работника работодателю всегда следует помнить о важности мотивации.

Не менее важным аспектом является осведомление работника о безопасном поведении на рабочем месте и в предприятии в целом. Для этого работодатель обязан проводить инструктажи: вводный, первичный на рабочем месте, целевой, внеплановый, инструктаж по пожарной безопасности и электробезопасности, обучение по охране труда, надлежащим специалистам.

Очевидно, что привлечение работников к прохождению дополнительных мероприятий по осведомлению их в области охраны труда и безопасному поведению на рабочем месте положительно сказывается на их безопасности.

Один из важнейших инновационных методов улучшения условий труда, который был введён относительно недавно, является метод «визуального управления». Он включает в себя:

- нанесение напольной разметки с разграничением зон движения транспорта и пешеходов, обозначение опасных зон;
- световая индикация;
- цветовое обозначение допустимых рабочих параметров измерительных приборов;
- ведение календаря безопасности с учётом всех происшествий и микротравм.

Буквально недавно была введена технология «ЭСМО» – Электронная система медицинского осмотра. Эта технология включает в себя:

- оценку готовности сотрудника к работе на основе проведения медицинских измерений;
- запись заключения о допуске/недопуске к работе в виде в электронном журнале медосмотров;
- печать документов (путевой лист, направление к врачу и т. д.) после электронной цифровой подписи медицинского работника;
- контроль доступа в рабочую зону в зависимости от медицинского заключения.

Эта технология улучшит качество медицинских осмотров, уменьшит количество ошибок в назначении диагноза и предоставление допуска к работе, а также упрощает задачу и работодателю, и работникам.

Работодатель может повысить мотивацию работника на безопасный труд и тем самым обеспечить безопасные условия труда на рабочем месте.

Литература

1. Распределение работников, занятых на работах с вредными и (или) опасными условиями труда, от общей численности работников соответствующего вида экономической деятельности. – Текст : электронный // Труд-эксперт. Управление. – URL: <http://www.trudcontrol.ru/press/statistics/26241/> (дата обращения: 18.11.2019).
2. Маслоу, А. Х. Мотивация и личность / А. Х. Маслоу. – СПб. : Питер, 2013. – 352 с.
3. Хетагурова, Э. Уровень профзаболеваемости рекордно снизился за пять лет / Э. Хетагурова, Д. Евсеева. – Текст : электронный // Известия. – 2018. – 13 августа. – URL: <http://iz.ru> (дата обращения: 18.11.2019).

УДК 169.9236159.922.736.4

РАЗВИТИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ КАК УСЛОВИЕ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

*Зайцева Полина Владимировна, студент
Кузнецова Любовь Николаевна, доцент
Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет
им. В.М. Шукшина
г. Бийск, Россия*

Аннотация. В статье представлена проблема развития жизнестойкости и безопасного поведения подростков. Специально разработанный комплекс занятий способствует развитию жизнестойкости и, как следствие, безопасного поведения подростков.

Ключевые слова: жизнестойкость личности; личность подростка; подростки; безопасное поведение.

DEVELOPMENT OF RESILIENCE AS A CONDITION FOR SAFE BEHAVIOR OF ADOLESCENTS

*Zaitseva Polina Vladimirovna
Kuznetsova Lyubov Nikolaevna
Altai State Humanitarian and Pedagogical University named after V.M. Shukshin
Biysk, Russia*

Abstract. The article presents the problem of development of resilience and safe behavior of adolescents. A specially designed set of activities contributes to the development of resilience and, as a consequence, safe behavior of adolescents.

Keywords: the vitality of the individual; the personality of the teenager; adolescents; safe behavior.

E-mail: zajc.polina95@bk.ru

Современный этап развития общества характеризуется непрерывными социально-экономическими преобразованиями, высоким темпом жизни, обилием информации, что приводит к увеличению нагрузок на психоэмоциональную сферу личности ребенка. Мощное воздействие стрессовых факторов современной жизни таких, как изменяющиеся условия жизни, неблагоприятный психологический климат, неоправданные ожидания, повседневные сложности, перегрузка или низкая занятость, требует от человека развития таких качеств личности, как выносливость, решительность, гибкость, мобильность и др. Именно эти качества являются главной составляющей такого понятия как «жизнестойкость».

Понятие жизнестойкости разработано и описано американскими психологами Сальвадором Мадди и Сьюзен Кобейс. Также понятие жизнестойкости и подходы к определению этого термина, представлены в работах ученых и философов, например: А. Г. Асмолова, Л. С. Выготского, А. И. Лактионовой, Е. В. Лапкиной, В. Ю. Ольховского, Ф. Райса, С. В. Книжниковой, И. Н. Чертыковой, В. Д. Шадрикова, Д. Б. Эльконина и др.

В своих работах В. Д. Шадриков отмечает, что жизнестойкость относится к особому классу способностей, которые он называет духовными: «Они определяют качественную специфику поведения человека: его добродетельность; следование принци-

пам веры, любви, альтруизма, смысла жизни; креативность, оптимизм». Жизнестойкость обладает основными признаками духовных особенностей, однако нетождественна им. Она представляет собой единство природных и нравственных начал [1].

В последних исследованиях проблемы жизнестойкости преобладают психологические концепции, основанные на разных подходах культурно-исторической теории высших психических функций человека (Л. С. Выготский), системно-структурного анализа (Б. Г. Ананьев, А. Н. Леонтьев, Б. Ф. Ломов), субъектно-деятельностного подхода (К. А. Абульханова-Славская, А. В. Брушлинский, С. Л. Рубинштейн) и других.

С позиции системно-структурного подхода в работе Сальвадора Мадди было выделено и охарактеризовано три компонента жизнестойкости [2, с. 75]: одним из первых компонентов он выделил вовлеченность, которую представил как уверенность в том, что даже в неприятных и трудных ситуациях, отношениях лучше человеку оставаться вовлеченным, то есть быть в курсе событий, находиться в контакте с окружающими людьми, посвящать максимум своих усилий, времени, внимания тому, что происходит, участвовать в происходящем. Люди с развитым компонентом вовлеченности умеют получать искреннюю радость от своей собственной деятельности. Отсутствие у человека чувства вовлеченности, напротив, способствует возникновению подавленности и отверженности, убежденности в том, что жизнь проходит мимо него.

Следующим компонентом С. Мадди выделил контроль как своеобразную установку на проявление жизненной активности. Человеку, наделенному высокоразвитым контролем свойственна активная жизненная позиция, ощущение, что он самостоятельно, независимо ни от кого выбирает свой собственный путь, и что только он сам может повлиять на результат происходящего. В противоположность этому может формироваться чувство собственной беспомощности.

Еще один компонент жизнестойкости автор определил такой как принятие риска, представляющий собой убежденность человека в том, что все то, что с ним происходит, способствует его личностному развитию. Такой человек может считать стремление к повседневному комфорту и безопасности скучным, обедняющим жизнь. Напротив, люди с низкими показателями вызова не умеют должным образом пользоваться полученным опытом, и предпочитают довольствоваться малым.

С. Мадди подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях.

Однако проблема развития жизнестойкости, особенно в подростковом возрасте, ее взаимосвязи с их личностными особенностями разработана недостаточно, а так же до сих пор не сформулирована единая трактовка понятия жизнестойкости. В научной литературе данный феномен зачастую заменяется другими терминами: жизнеспособность, жизнотворчество, зрелость, в связи с чем, важным представляется уточнение самого понятия жизнестойкости и его значимости, как процесса формирования безопасного поведения.

Безопасное поведение подростка предполагает адекватную поведенческую реакцию, гармонично соединенные свойства личности, что способствует устойчивости, уравновешенности, способности подростка противодействовать негативному внешнему влиянию [3].

В каждом возрастном периоде человека существуют некоторые внутренние ресурсы, которые позволяют оптимально справляться с жизненными трудностями, однако эти ресурсы могут остаться не востребованными, если своевременно не сфокусировать внимание на их выявление и развитие.

В подростковом возрасте наиболее типичным является стремление к эмоциональному разрешению жизненных трудностей – это возраст, когда происходит изменение ценностных установок и формируется готовность для будущего смысла жизнедеятельности; время, когда сосуществуют парадоксально противоположные

смыслы, время конгломерата смыслов, которые еще не стали устойчивой иерархией, но существенно обуславливают характер дальнейшего построения смысла жизнедеятельности.

По мнению автора А. И. Фомина жизнь подростка постепенно начинает укрепляться за счет возникающих смыслов, формирующихся ценностей, которые являются базой для поддержания собственной устойчивости в мире [4, с. 152].

Подростковый период один из сложнейших и важных этапов жизни человека. Развитие на этом этапе идет быстрыми темпами, особенно много изменений наблюдается в плане формирования личности и характеризуется определенной нестабильностью.

Подростковый возраст, по выражению Холла, возраст «бури и натиска», является необычным в жизни человека, так как психофизиологический кризис, кризис личностной и социальный концентрируются в одном жизненном периоде [5]. Подростки чрезвычайно чувствительны к переменам, происходящим в обществе. Они чутко реагируют своим отношением к различным сторонам жизни и своим поведением на изменения культурные, социальные, экономические. Они как барометр напряжения в обществе.

Необходимо отметить, что подростки в этот период начинают рассуждать об идеалах, о будущем, приобретают новый, более глубокий и обобщенный взгляд на мир. Подросток приобретает взрослую логику мышления. В это же время происходит дальнейшая интеллектуализация таких психических функций, как восприятие и память, связанного с общим интеллектуальным развитием и развитие воображения.

В этот возрастной период, когда формируются парадоксально противоположные смыслы и личности подростка характерна определенная нестабильность, то возникает затруднение в развитии жизнестойкости.

Поскольку проблема развитие жизнестойкости у подростков все больше рассматривается в связи с увеличением большого количества стрессовых ситуаций, которые они испытывают под влиянием многочисленных факторов, таких как: физиологическая перестройка организма, дезадаптация, конфликты с семьей, давление со стороны сверстников или преподавателей, повышенная психологическая и физическая нагрузка, резкие перемены в распорядке дня, подготовка и сдача экзаменов. Вопрос по развитию жизнестойкости приобретает особую значимость.

В опытно-экспериментальном исследовании участвовали подростки в возрасте 13-14 лет, им был предложен «Тест жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказова, направленный на изучение ресурсов личности в процессе совладения с трудными жизненными ситуациями. Тест позволяет оценить способность и готовность человека активно и гибко действовать в ситуации выбора или трудностей, является надежным и валидным инструментом психологической диагностики моделей поведения человека в ситуации выбора.

Оценка результатов диагностики производилась путем подсчета количества прямых и обратных ответов респондентов. Общий показатель жизнестойкости складывается из суммы показателей трех субшкал (вовлеченности, контроля, принятия риска). 90 баллов и более – высокая жизнестойкость, 72-89 баллов – средняя жизнестойкость, менее 72 баллов – низкая жизнестойкость. Уровни жизнестойкости подростков определялись в соответствии с предлагаемыми в методике нормами.

По результатам, проведенной методики С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказова с подростками, получили в основном показатели низкого уровня развития жизнестойкости, что указало на необходимость определения условий, позволяющих разрешить данную ситуацию. Одним из значимых психолого-педагогических условий обозначили комплекс занятий, с использованием различных

методов развития жизнестойкости: игры, тренинговые упражнения, беседы, мини-лекции, рефлексия.

Способы и приемы развития жизнестойкости описаны в трудах таких ученых, как А. Буземан, Л. И. Божович, Л. А. Венгер, И. В. Вачков, С. А. Кулаков, С. Ю. Степанов, И. Н. Семенов, Р. С. Немов, Д. Б. Эльконин. Чаще всего предлагают такие методы, как упражнение, игра, мозговой штурм, рефлексия; индивидуальная работа; работа в мини-группах; ролевые игры; групповая дискуссия; практические упражнения; презентации; решения проблемных ситуаций. Предполагается, что организация занятий должна быть основана на создании проблемных ситуаций и активной самостоятельной деятельности подростков по их разрешению, в результате чего у них происходит творческое овладение знаниями, навыками, умениями и развитие мыслительных способностей.

В разработанном комплексе занятий подростки активно участвовали в словесных методах, направленных на формирование знаний о том, как снять нервно-мышечное напряжение, как расслабиться и успокоиться. Подростки научились коммуникативным умениям, умениям взаимодействовать друг с другом, не бояться высказывать свое мнение, уважать и любить себя, справляться с трудностями, принимать решения в конфликтных жизненных ситуациях, позитивно мыслить.

По итогам формирующего этапа исследования, была проведена повторная диагностика развития жизнестойкости подростков по тесту С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказова. Диагностика показала, что уровень показателей жизнестойкости подростков изменился: испытуемых с высоким уровнем жизнестойкости – 30%, со средним уровнем жизнестойкости – 60%, с низким уровнем – 10%. Результаты экспериментального исследования доказывают эффективность психолого-педагогических условий развития жизнестойкости подростков.

Таким образом, подростковый возраст, несмотря на свои особенности и трудности, обусловленностью увеличением большого количества стрессовых жизненных ситуаций, является наиболее благоприятным для развития жизнестойкости. Эффективными психолого-педагогическими условиями развития жизнестойкости в подростковом возрасте определяем комплекс специально подобранных методов и форм: игры, тренинговые упражнения, беседы, мини-лекции, рефлексия. Данные методы способствуют развитию умений снимать нервно-мышечное напряжение, успокоиться, взаимодействовать друг с другом, не бояться высказывать свое мнение, справляться с трудностями, сохраняя свое достоинство, принимать решения в конфликтных жизненных ситуациях, позитивно мыслить.

Литература

1. Шадриков, В. Д. Введение в психологию: способности человека / В. Д. Шадриков. – М. : Логос, 2002. – 160 с.
2. Евтушенко, Е. А. Жизнестойкость личности как психологический феномен / Е. А. Евтушенко // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2016. – № 60. – С. 75.
3. Фомина, А. Н. Жизнестойкость личности : монография / А. Н. Фомина. – М. : МПГУ, 2012. – 152 с.
4. Рахимов, А. З. Природосообразная технология обучения и здоровья школьников / А. З. Рахимов. – Уфа, 2005. – 196 с.
5. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблема становления личности / Х. Ремшмидт. – М., 1994.

УДК 330.33

ПРОБЛЕМЫ БЕЗОПАСНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЛОДЕЖИ В СФЕРЕ БИЗНЕСА

*Зайцева Анастасия Германовна, студент
Казанский (Приволжский) федеральный университет
г. Казань, Россия*

*Соловьева Ольга Николаевна, преподаватель
Заинский политехнический колледж
г. Заинск, Россия*

Аннотация. Любые реформы, приводящиеся в той или иной сфере жизни, затрагивают и молодых людей. Молодежь является одной из самых не защищенных групп населения. В системе общественных отношений все более актуальными становятся проблемы безопасности личности в связи с рисками экономического плана, многие из которых имеют социальное происхождение.

Ключевые слова: безопасность личности; безопасное поведение; молодежь; бизнес; экономические риски.

PROBLEMS OF SAFE ACTIVITY OF YOUTH IN THE BUSINESS SPHERE

*Zaytseva Anastasia Germanovna
Kazan Federal University
Kazan, Russia*

*Solovieva Olga Nikolaevna
Zain Polytechnic College
Zainsk, Russia*

Abstract. Any reforms in a particular sphere of life affect young people as well. Youth is one of the most vulnerable groups. Problems of personal security in the system of public relations are becoming increasingly relevant, in connection with the risks of the economic plan, many of which are of social origin.

Keywords: personal security; safe behavior; the youth; business; economic risks.

E-mail: nesteazai@gmail.com

В настоящее время энергичные и грамотные молодые специалисты, обладающие отличной современной общей и научной подготовкой и желающие реализовать свой потенциал, не всегда по ряду причин могут найти работу по своему профилю, что создает серьезные проблемы в сфере занятости населения. Складывается уникальная ситуация, позволяющая активной молодежи – с учетом целевой государственной поддержки малого и среднего бизнеса, успешно начать собственный, в том числе и инновационный, бизнес.

В системе общественных отношений все более актуальными становятся проблемы безопасности личности в связи с рисками экономического плана, многие из которых имеют социальное происхождение. Одной из важных задач оказывается обеспечение безопасности личности через развитие навыков социально-безопасного поведения. Основной целью является создание осознанного, а не формального отношения к собственной безопасности через понимание личного восприятия и склонности к риску.

Сегодня сложно начинать свой бизнес без связей, поддержки, без стартового капитала, и энергичные молодые предприниматели, сумевшие выйти победителями из трудных ситуаций ведения бизнеса, помогут новичкам.

Поддержка молодежного бизнеса – это не только информационная, имущественная или финансовая помощь. Это прежде всего помощь в организации безопасного бизнеса, безопасного поведения личности. Взаимодействуя с различными форумами, молодые предприниматели преследуют две основные цели: поиск новых форм взаимодействия бизнеса и власти и повышение потенциала российской экономики. Конкурсы молодых предпринимателей России ежегодно выделяют наиболее успешных представителей разных сфер, на которых стоит равняться другим, и стремиться, в следующем году достичь еще лучших результатов.

Для организации безопасного бизнеса для начала необходимо обезопасить себя. Для безопасности личности сначала необходимо оценить обстановку в отношении признака «опасно – безопасно» в итоге предварительной обработки психологическими процессами (представлений, ощущений, восприятий, чувств, мышления). Затем проанализировать окружающую реальность, оценить прогноз безопасного будущего с учетом личностных характеристик человека. И только тогда принять решение и реализовать модель поведения на основе психологических, социальных и профессиональных компетенций в области безопасности.

Целесообразно, в числе приоритетных видов деятельности обратить внимание на:

- развитие форм и способов выявления, поддержки и продвижения талантливой молодежи, внедрения результатов ее деятельности в массовую практику на региональном, федеральном, международном уровнях, в том числе, путем защиты авторских прав молодежи на свои изобретения и творческие продукты;

- организацию взаимодействия российских и международных объединений, ассоциаций, творческих союзов, институтов гражданского общества и государства, реализующих программы содействия талантливой молодежи.

На этой основе определены уровни форсированности социально безопасного поведения:

- оперативный (комплекс поступков и действий, являющийся необходимостью ежеминутного реагирования на существующую угрозу жизни и здоровью, при взаимодействии с непредсказуемой социально опасной ситуацией, вызванной стечением рисков различных групп);

- тактический (достаточно устойчивые по структуре, целесообразные и эффективные способы социально безопасного поведения, направленные на достижение поставленной цели осуществления собственной безопасности и безопасности окружающих людей);

- стратегический (устоявшаяся совокупность освоенных способов социально безопасного поведения, реализуемая на основе плана действий в системе общественных отношений с целью обеспечения личной и коллективной безопасности).

Молодежь, хоть это и мало защищенная группа, во все времена она играла огромную роль в жизни страны.

На молодое поколение возлагаются основные надежды отечественной экономики, но ему, как правило, нужна поддержка на стартовых позициях. Она может быть выражена как в виде консультационных услуг, так и в виде финансовой или имущественной поддержки.

Одним из таких видов общения выступает форум предпринимателей. Форум – это своего рода уникальная площадка, где осуществляется активное взаимодействие бизнесменов, представителей властей и общественных организаций, направленное на выявление проблем и поиск путей их наиболее эффективного решения. Форум предпринимателей подразумевает плотное общение всех участников путём

проведения семинаров, мастер-классов, дискуссий в диалоговых форматах, круглых столов и так далее.

Современная бизнес-молодежь ставит цель не просто разбогатеть, но и принести пользу обществу. Очевидно, что молодежь, обладая неплохими знаниями, располагает тем уровнем здоровья, интеллектуальной активности и мобильности, которые выгодно отличают ее от других групп населения. Новые условия потребуют от каждого молодого человека новых нестандартных вариантов построения своей жизни. Молодые люди могут реализовать себя в качестве интеллектуального источника, рабочей силы, и в качестве наиболее приспособляемой к новым условиям группы населения.

Молодое поколение уже завтра будет определять политические, экономические и социальные структуры общества. В то же самое время молодежь является одной из особо уязвимых групп на рынке труда во всем мире, особенно в нашей стране.

Литература

1. Леонова, А. Б. Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы развития / А. Б. Леонова, О. Н. Чернышева. – М. : Радикс, 2015. – 445 с.
2. Майерс, Д. Социальная психология / Д. Майерс. – СПб. : Питер, 2017. – 688 с.
3. Попов, А. К. Общие и частные аспекты проблемы работоспособности человека / А. К. Попов // Психологические проблемы деятельности в особых условиях / отв. ред. Б. Ф. Ломов, Ю. М. Забродин. – М. : Наука, 2015. – С. 90-103.
4. Толочек, В. А. Современная психология труда : учебное пособие / В. А. Толочек. – СПб. : Питер, 2016. – 479 с.

УДК 159.923:378.17

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СТУДЕНТОВ

Зубкова Светлана Николаевна, студент

Пчелин Богдан Евгеньевич, студент

Андриенко Оксана Александровна, к.п.н., доцент

Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ

г. Орск, Россия

Аннотация. В настоящее время исследования психологической безопасности студентов приобретают все большую актуальность, что связано с отсутствием в научной литературе одной определенной точки зрения на данную проблему. Вопросы изучения особенностей психологической безопасности имеет отражение как в практических, так и в теоретических изысканиях. В данной статье представлены результаты теоретического и практического исследования особенностей формирования психологической безопасности студентов вуза.

Ключевые слова: безопасность личности; психологическая безопасность; факторы психологической безопасности; модели психологической безопасности; студенты.

PECULIARITIES OF FORMING PSYCHOLOGICAL SAFETY STUDENTS

Zubkova Svetlana Nikolaevna

Pchelin Bogdan Evgenievich

Andrienko Oksana Aleksandrovna

Orsk Humanities and Technology Institute

Orsk, Russia

Abstract. Currently, studies of the psychological safety of students are becoming increasingly important, which is associated with the absence in the scientific literature of one definite point of view on this problem. The problem of studying the peculiarities of psychological safety have is reflected in both practical and theoretical studies. This article presents the results of a theoretical and practical study of the characteristics of the formation of psychological safety of university students.

Keywords: personal security; psychological safety; factors of psychological safety; psychological safety models; students.

E-mail: svetlana.zub1998@mail.ru

Всегда повседневная жизнь человека связана с различного рода трудностями и опасностями, которые он вынужден постоянно преодолевать. Все люди по разному отражают в своем сознании и эмоциональных переживаниях факты и события.

Ощущение себя в состоянии опасности или безопасности является переходящим состоянием. Кроме того, в зависимости от качеств личности, а так же от восприятия мира как несущего или не несущего угрозу, ощущение себя в состоянии опасности или безопасности может закрепляться и становиться достаточно устойчивым [5].

Для того чтобы защитить себя от всяческих негативных факторов человек должен обладать такими качествами, как эмоциональная уравновешенность, стрессоустойчивость, уверенность в себе, организованность, критичность и адекватная оценка ситуации [4].

В настоящее время можно говорить о развитии такого направления, как психология безопасности, в рамках которого выполняются теоретические и эмпирические исследования по обеспечению психологической безопасности в различных социальных сферах.

Психологическая безопасность включает в себя состояние психологической защищенности, а также, способность человека и среды отражать неблагоприятные внешние и внутренние воздействия. Она является важнейшим условием полноценного развития человека, сохранения и укрепления его психологического здоровья [1].

Существует множество подходов к определению психологической безопасности. Так, психологическую безопасность можно определять с точки зрения формирования и развития личностно-психологических особенностей человека или как уровень развития условий жизнедеятельности человека, либо как результат протекания психических процессов.

Психологическая безопасность является неотъемлемым условием существования и развития человека и общества в целом и реализуется через определенные формы социальных взаимодействий: совместную деятельность, адаптацию человека и жизненной среды и соблюдение определенных отношений между ними [2].

Таким образом, разнообразие взглядов исследователей на проблему психологической безопасности, позволяет говорить о многомерности данного понятия. Существуют различные модели психологической безопасности:

1. К первой группе относят такие модели, где психологическая безопасность рассматривается с точки зрения какого-то одного, определенного аспекта.

2. Ко второй группе относят такие модели психологической безопасности, которые позволяют увидеть всю специфику изучаемого явления, за счет внимания к динамическим характеристикам безопасности. Одной из таких моделей является модель психологической безопасности Т. В. Эксакусто. В данной модели структура психологической безопасности включает в себя: отношение субъекта, его удовлетворенность жизнью и социальную активность [3].

Значительный вклад в изучение психологической безопасности образовательной среды внести такие исследователи, как В. В. Авдеев, Б. Г. Ананьев, И. А. Баева, И. В. Дубровина, Г. В. Грачев, А. А. Реан, Д. И. Фельдштейн, Т. М. Краснянская и др.

Феномен безопасности образовательной среды неоднозначен и имеет полифакторную обусловленность. Развитие и формирование качеств личности, которые требует общество, ускорение процессов информатизации, внедрение инновационных технологий в систему обучения – это является ощутимой нагрузкой для обучающихся, и при отсутствии должного уровня качественных характеристик образовательной среды может вызвать затруднения в достижении требуемого результата.

Юношеский возраст трудный и критический для каждого человека. Человек сталкивается с проблемой профессионального самоопределения, изменяется социальная ситуация развития, он попадает в новый коллектив и становится более самостоятельным. Именно поэтому современный вуз может быть рассмотрен как объект высокого риска. Так же есть основания говорить о психологическом риске, обусловленном использованием потенциально опасных психолого-педагогических технологий.

Таким образом, весьма актуальным становится вопрос о психологической безопасности взаимодействия участников образовательного процесса.

Так, наиболее важными условиями образовательной среды, создающими и обеспечивающими психологическую безопасность учащихся, являются:

1. Доброжелательные взаимоотношения.

2. Дисциплинированность [6].

Обеспечение психологической безопасности образовательной среды и охрана и поддержание психического здоровья ее участников должно быть приоритетным направлением деятельности службы сопровождения в системе образования.

Значимым фактором, влияющим на формирование у студентов чувства защищенности в стенах вуза, является личностное общение. Качество общения в вузе во многом предопределено тем, как преподаватели общаются со студентами.

Психология безопасности включает в себя психологическую безопасность среды и психологическую безопасность личности. При этом, психологическая безопасность личности определяется тремя факторами: человеческим фактором, фактором среды и защищенности. Человеческий фактор отражается в различных реакциях человека на опасность. Фактор защищенности представляет собой средства, которые люди используют для защиты от тревожных и опасных ситуаций [7; 8].

Таким образом, переживание психологической безопасности в вузе является одним из самых значимых факторов формирования «здоровой» личности. Учитывая новизну, социальную значимость и сложность проблемы формирования психологической безопасности возникает необходимость в проведении различных исследований в рамках поставленной проблемы.

С целью выявления особенностей психологической безопасности было проведено экспериментальное исследование студентов первого курса Орского гуманитарно-технологического института в количестве 50 человек.

Исходя из теоретического анализа проблемы, можно сделать вывод, что психологическая безопасность складывается из трех составляющих и если имеют место все три, то можно говорить о высоком уровне психологической безопасности, если два, то о среднем уровне, а если один, то о низком уровне. На основе этого для исследования были подобраны следующие методики: «Типы поведения в конфликте» К. Томаса (для определения человеческого фактора), «Адаптированность студентов в вузе» Т. Д. Дубовицкой и А. В. Крыловой (для определения фактора среды) и методика «Самооценка психических состояний» по Г. Айзенку (для определения фактора защищенности).

Результаты методики «Типы поведения в конфликте» К. Томаса показали, что 46% студентов склонны к такому типу поведения в конфликте, как компромисс, 38% склонны к сотрудничеству, 10% склонны к соперничеству и 6% склонны к избеганию.

Результаты методики «Адаптированность студентов в вузе» Т. Д. Дубовицкой и А. В. Крыловой показали, что 54% студентов имеют средний показатель адаптации к учебной группе, а 46% низкий. Также данная методика показала, что 64% студентов имеют средний показатель адаптации к учебной деятельности, а 36% низкий.

Результаты методики «Самооценка психических состояний» показали:

1. Тревожность: у 46% студентов тревожность находится на низком уровне, у 54% на допустимом уровне.

2. Фрустрация: у 18% студентов высокая самооценка, у 82% средний уровень фрустрации.

3. Агрессивность: у 10% студентов высокий уровень агрессивности, у 50% средний уровень, у 40% низкий уровень.

4. Ригидность: у 10% студентов сильно выражена ригидность, у 60% средний уровень выраженности, у 30% слабо выражена.

Таким образом, при сопоставлении полученных данных, можно сделать вывод, о том, что психологическая безопасность на высоком уровне находится у 12% испытуемых, на среднем уровне у 34%, на низком уровне у 54%.

Литература

1. Баева, И. А. Психологическая безопасность в образовании / И. А. Баева. – СПб. : Союз, 2002. – 270 с.
2. Зинатуллина, Р. Р. Критерии и показатели психологической безопасности образовательной среды / Р. Р. Зинатуллина // Вестник ВЭГУ. – 2008. – № 2. – С. 163-169.

3. Колесникова, Т. И. Психологический мир личности и его безопасность / Т. И. Колесникова. – М. : Владос-Пресс, 2001. – 176 с.
4. Краснянская, Т. М. Понятийные ориентиры развития психологической безопасности личности в предметном поле современных исследований / Т. М. Краснянская, В. Г. Тылец // Education Sciences and Psychology. – 2013. – № 1 (23). – С. 59-64.
5. Маралов, В. Г. Психологические особенности ощущения состояния опасности или безопасности у студентов и их взаимосвязь с потребностями в безопасности / В. Г. Маралов, Е. Л. Перченко, И. А. Табунов // Ученые записки Череповецкого государственного университета. – 2016. – № 1. – С. 9-12.
6. Носков, Ю. Г. Опасность и безопасность с позиции деятельностного подхода / Ю. Г. Носков // Безопасность. – 1998. – № 1. – С. 170-179.
7. Рощин, С. К. Психологическая безопасность: новый подход к безопасности человека, общества и государства / С. К. Рощин, В. А. Соснин // Российский монитор. – 1995. – № 6. – С. 12-20.
8. Volkova, V. B. Contemporary student slang as a social dialect / V. B. Volkova, E. V. Maleko, E. N. Kurban, et al. // Man in India. – 2017. – Т. 97, № 3. – С. 611-622.

УДК 372.851:371.321

ФОРМИРОВАНИЕ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ В 5-6 КЛАССАХ

Каратаева Валерия Максимовна, студент

Варыгина Алина Олеговна, студент

Озерец Ирина Георгиевна, старший преподаватель

*Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева
г. Красноярск, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается готовность к безопасным действиям на дороге как одна из важнейших составляющих безопасного образа жизни. Приведены задачи на движение, при решении которых обучающиеся 5-6 классов смогут закрепить правила дорожного движения.

Ключевые слова: безопасный образ жизни; безопасное поведение; математика; уроки математики; методика математики в школе; методика преподавания математики; пятиклассники; шестиклассники.

FORMATION OF SAFE BEHAVIOR IN MATHEMATICS LESSONS IN 5-6 CLASSES

Karataeva Valeria Maximovna

Varygina Alina Olegovna

Ozerets Irina Georgievna

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astaf'ev

Krasnoyarsk, Russia

Abstract. The article considers the readiness for safe actions on the road as one of the most important components of a safe lifestyle. Traffic problems are given, in the solution of which students in grades 5-6 can fix the rules of the road.

Keywords: safe lifestyle; safe behavior; maths; math lessons; methodology of mathematics at school; teaching methods of mathematics; fifth graders; sixth graders.

E-mail: alinavarygina@gmail.com

Статистика доказывает, что больше всего опасностей поджидает детей и подростков в повседневной жизни: дома, на улице, в школе. Причина почти половины случаев гибели детей – ДТП. Исходя из этого, можно утверждать, что овладение знаниями, умениями и навыками безопасного поведения в городе в буквальном смысле жизненно необходимо. Существует потребность сформировать у подрастающего поколения ответственное отношение к личной безопасности и безопасный образ жизни.

В. В. Гафнер дает такую трактовку определению безопасного образа жизни. Безопасный образ жизни – это основанная на повседневном выполнении норм и правил безопасности, устойчивая во времени индивидуальная форма поведения человека, которая отражает его систему социально-культурных ценностей, приоритетов и предпочтений, и обеспечивает сохранение жизни [1].

Готовность к безопасным действиям на дороге – одна из важных составляющих безопасного образа жизни. К сожалению, она не занимает достойное место в системе ценностей человека, хотя в ее основе лежит потребность человека в безопасности – одна из главных потребностей человека. Помочь осознать необходимость и ценность безопасного поведения, важность умения предвидеть опасности на

дорогах, а также избежать ее или минимизировать отрицательное воздействие – одна из ключевых задач воспитания. Результатом же будет являться готовность ребенка к безопасным действиям на дороге.

Во «Всемирном докладе о профилактике детского травматизма» от 2008 г. приводятся следующие стратегии профилактики дорожно-транспортного травматизма среди детей:

- Введение (и реализация на практике) минимальных возрастных пределов для употребления спиртных напитков.
- Установление (и реализация на практике) более низких пределов допустимой концентрации алкоголя в крови для неопытных водителей и создание атмосферы нетерпимости к нарушителям этих норм.
- Использование подходящих детских удерживающих устройств и ремней безопасности.
- Ношение мотоциклистами и велосипедистами защитных шлемов.
- Обеспечение снижения скорости движения транспорта у школ, жилых домов, детских игровых площадок.
- Разделение различных типов пользователей дороги.
- Введение (и реализация на практике) использования фар ближнего света в дневное время на мотоциклах.
- Введение систем ступенчатого лицензирования водителей [2].

Помимо реализуемых государством мер по профилактике дорожно-транспортного травматизма среди детей, необходимо и воспитательное воздействие, которое оказывает преимущественно семья и школа. Обучающимся 5-6 классов нужно понимать важность безопасного поведения на дорогах и правила перехода проезжей части. Учитель сталкивается с необходимостью напоминать основные правила передвижения пешеходов, при которых риск ДТП снижается. На уроках математики эффективнее всего это делать при изучении задач на движение.

Мотивацию учебной деятельности можно выразить следующим образом:

«Каждый день мы совершаем новые открытия и учимся чему-то новому. Но законы безопасного поведения на дороге – это знания, которые необходимы всем. Всё движение транспорта в городе основано на математических законах. Это и организация движения транспортных и пешеходных потоков, определение ширины дорог, полос и улиц, работа светофоров. О таких величинах как скорость, время и пройденный путь мы узнаем на уроках математики, учимся проводить измерения и пользоваться формулами. Математика прочно вошла в нашу повседневную жизнь. Сейчас мы не замечаем, что живём по её законам».

После краткого повторения правил дорожного движения, обучающимся необходимо выполнить следующие устные упражнения:

1. Ширина проезжей части дороги 8 метров. Скорость движения школьника 0,8 м/с. Успеет ли он перейти дорогу, если сигнал светофора горит 30 секунд?
2. Во время дождя остановочный путь автомобиля 69 м, а в сухую погоду 23 м. Во сколько раз увеличивается остановочный путь автомобиля?
3. Четыре ребенка играли на проезжей части дороги. Два ушли домой. Остальные дети остались играть на дороге. Сколько детей поступило правильно?
4. Из автобуса вышли шесть человек. Трое из них подошли к пешеходному переходу, двое пошли обходить автобус спереди и один остался на остановке. Сколько человек поступило правильно?

Для закрепления могут быть предложены следующие задачи:

1. При увеличении скорости движения автомобиля вдвое его тормозной путь увеличивается 4 раза. При скорости 30 км/ч тормозной путь «Запорожца» равен 7,2 м, а грузового автомобиля 8,5 м. Найдите тормозной путь этих автомобилей при скорости 60 км/ч.

2. На расстоянии 40 м от пешехода движется автомобиль со скоростью 36 км/ч. Как должен поступить пешеход, которому нужно пересечь дорогу шириной 6 м? Скорость пешехода 1,5 м/с. Анализируя ответ, можно сделать вывод, что пешеход успевает пересечь дорогу. Но пешеходу следует помнить о том, что при переходе дороги могут возникнуть помехи его движению. Человек может поскользнуться, споткнуться, столкнуться со встречным пешеходом и т. п., следовательно, в этой ситуации пешеходу безопаснее пропустить автомобиль.

3. Ширина дороги 6м. Скорость пешехода 5,4 км/ч скорость машины 72 км/ч. На каком расстоянии от пешехода должна находиться машина, чтобы пешеход успел спокойно пересечь дорогу?

В качестве домашнего задания использовать следующие задачи:

Задача № 1.

Машине нужно доехать до пункта «Z». Максимальная скорость на первой дороге – 60 км/час, на ней есть два пешеходных перехода. Машине понадобится в среднем 6 минут, чтобы пропустить пешеходов на переходе. Вторая дорога очень скользкая, и максимальная скорость на ней – 40 км/час. На третьей дороге всегда очень большие «пробки», и водителю понадобится дополнительный час. Максимальная скорость на этой дороге – 50 км/час. Расстояние до пункта «Z» по первой дороге 3 км, по второй – 2,4 км, а по третьей – 1500 метров. По какой дороге ей лучше всего поехать, чтобы потратить как можно меньше.

Ответ: По второй дороге.

Задача № 2.

Автомобиль движется так, что каждые 200 м проходит за 10 с. Нарушает ли водитель правила дорожного движения, если на обочине стоит знак ограничения скорости до 45 км/ч?

Решение:

$$200 : 10 = 20 \text{ м/с}$$

$$20 \text{ м/с} = 20 \text{ м/с} * 3600 \text{ с/} 1000 = 72 \text{ км/ч} - \text{ скорость автомобиля}$$

$$72 \text{ км/ч} > 45 \text{ км/ч}$$

Ответ: водитель нарушает правила.

Задача № 3.

При сухой погоде тормозной путь автомобиля 23 м, а при гололеде он увеличивается до 69 м. Какую часть тормозной путь до гололеда составляет от тормозного пути во время гололеда? Во сколько раз увеличился тормозной путь? Как это можно учитывать водителю, пешеходу?

Решение:

$$23 : 69 = 23/ 69 = 1/3 \text{ часть}$$

$$69 : 23 = 3 \text{ (раза)}$$

Ответ: водитель должен двигаться с меньшей скоростью, начинать торможение дальше от пешеходной дорожки, перекрестка. Пешеход должен переходить дорогу только в установленных местах и строго по разрешающему сигналу светофора.

Во время решения представленных задач обучающиеся лучше запомнят правила дорожного движения, поскольку будут задумываться о применении их в упомянутых ситуациях. Вместе с воспитательной работой педагогического состава, классного руководителя и родителей, это поспособствует формированию безопасного поведения на дорогах.

Литература

1. Гафнер, В. В. Безопасный образ жизни: Как его сформировать учителю? От теории к практике / В. В. Гафнер // Народное образование. – 2014. – № 3. – С. 186-192.

2. Всемирный доклад о профилактике детского травматизма. – Женева : Всемирная организация здравоохранения, 2008.

УДК 371.7

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ К ДЕЙСТВИЯМ В ОПАСНЫХ СИТУАЦИЯХ СОЦИАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА

Карпеев Геннадий Сергеевич, студент
Сафонова Виктория Юрьевна, д.б.н., профессор
Оренбургский государственный педагогический университет
г. Оренбург, Россия

Аннотация. Проблемы формирования личности безопасного типа поведения. Необходимые условия для успешной подготовки обучающихся к действиям в опасных ситуациях социального характера.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии; здоровьесбережение; здоровый образ жизни; безопасность личности; безопасное поведение; опасные ситуации.

FORMATION OF READINESS FOR TRAINING STUDENTS IN DANGEROUS SITUATIONS OF SOCIAL CHARACTER

Karpeev Gennady Sergeevich
Safonova Viktoria Yur'evna
Orenburg State Pedagogical University
Orenburg, Russia

Abstract. Problems of formation of the person of safe type of behaviour. Necessary conditions for successful preparation trained to actions in dangerous situations of social character.

Keywords: health-saving technologies; health preservation; healthy lifestyle; personal security; safe behavior; dangerous situations.

E-mail: gennadiy_karpeev@mail.ru

Сейчас всё чаще можно услышать о чрезвычайных ситуациях, кризисных явлениях, терроризме. Причём всё это затрагивает все слои общества. В связи с этим у многих людей формируется особая форма невротического состояния, при которой человеку всегда кажется, что он в опасности. Вместе с тем, именно от собранности каждого индивида в экстремальной ситуации как раз таки и зависит и индивидуальная безопасность и безопасность социума в целом. Индивидуум, идентифицируемый как личность безопасного типа и система ее развития – вот одни из основополагающих понятий в методических аспектах преподавания курса «Основы безопасности жизнедеятельности».

Самое большое количество опасных случаев не связано с природными факторами, а происходят чаще всего обычной повседневной жизнедеятельности людей, по этой причине поведение, обеспечивающее безопасность должно стать само собой разумеющейся нормой ответных действий для каждого индивида. В подростковом возрасте опыт поведения, осуществляющего защиту, органично вписывается в учебно-познавательный процесс [5, с. 46].

Главное направление основ ОБЖ – формирование и развитие личности, которая могла бы реагировать адекватно на возникающие угрозы, в том числе и опасности социального характера.

В рамках этой цели реализуются важнейшие задачи:

1) происходит оттачивание действий в экстремальных ситуациях; происходит трансляция и усвоение основополагающих знаний о здоровьесберегающем образе жизни; о государственной системе, призванной защищать население и экологию от различного рода опасностей; о том, что обязан делать гражданин для безопасности своей страны;

2) развитие чувства ответственности за собственную безопасность;

3) развитие качеств личности, обуславливающих здоровьесберегающий образ жизни;

4) освоение опыта предугадывать возможные угрозы и безошибочно использовать усвоенные знания и навыки при возникновении опасности.

Содержание основ безопасности жизнедеятельности в общеобразовательном учреждении составлено с учётом сформированности у обучающихся общего опыта, специальных способов деятельности. Предполагается, что ученики, прошедшие курс, будут готовы обезопасить себя, оказавшись наедине с угрозой. Поэтому являются особенно важными требования педагогов к сформированным навыкам деятельности, обеспечивающей безопасность. Подготовка обучающихся к действиям в условиях опасной ситуации социального характера учитывает овладение полным объёмом правил, способствующих воспитанию безопасного стиля. Серьёзной ошибкой современной школы предстаёт отведение учебному предмету ОБЖ незначительной роли в подготовке учеников старшего звена. Ведь этот курс не понадобится для сдачи ЕГЭ и поступления в высшие учебные заведения.

Низкая подготовка школьников на уроках ОБЖ говорит о важности создания такого процесса воспитания, который был бы эффективнее существующего. В опасных ситуациях социального происхождения эти знания необходимы. Итак, несмотря на то, что у школьников достаточно значительный багаж сугубо теоретических знаний по различным направлениям, некоторые школьники не владеют и базовыми умениями обеспечения даже личной безопасности. В данный момент педагогика не стоит на месте, происходит поиск и анализ эффективных методов подготовки школьников [2, с. 213].

Безопасное поведение представляет собой систему последовательных действий, которые способствуют установлению контакта человека с окружающим миром, обеспечение необходимых интересов, а также достижение поставленных целей.

В данный период времени государство, общество и система образования особо пристально следят за безопасностью детства. И, конечно, именно образование призвано играть ключевую роль в создании безопасности личности [4, с. 274].

Экспериментальное исследование было проведено среди учащихся 6-го (А и Б) класса.

В исследовании приняли участие 54 школьника: 6А класс – 27 учеников; 6Б класс – 27 учеников.

Для выявления уровня знаний по основам безопасности жизнедеятельности на тему «Опасные ситуации социального характера» было использовано тестирование. Тестовые вопросы соответствовали программе ОБЖ. Тест состоял из 22 вопросов закрытого типа с одним или несколькими вариантами ответов.

По итогам исследования нами было определено следующее распределение школьников по уровню знаний правил безопасного поведения в условиях опасных ситуаций социального характера, представленное на рисунке 1.

У всех опрошенных учеников знания о правилах безопасного поведения в условиях опасных ситуаций социального характера расположено на среднем и низком уровнях. Это объясняется началом подросткового периода развития. В это время происходит смещение жизненных ориентиров и учёба начинает смещаться на последнее место.

Ученики среднего звена уже в меньшей степени подвергаются контролю со стороны родителями и зачастую самостоятельно совершают поступки, от которых зависит их собственная безопасность. Итак, вопросам совершенствования личности безопасного типа поведения важно уделять значительное внимание именно педагогу основ безопасности жизнедеятельности.

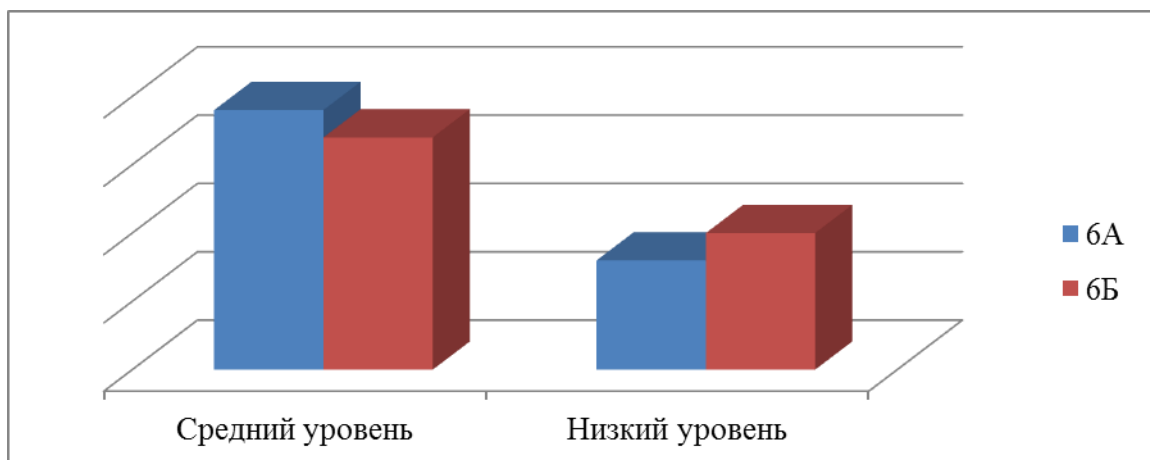


Рисунок 1. Результаты тестирования уровня знаний основ безопасности жизнедеятельности у учащихся 5А и 5Б классов

В исследуемых группах было проведено исследование уровня чувствительности к чрезвычайным ситуациям. Тест-опросник сензитивности к угрозам (В. Г. Маралов) содержит ряд вопросов-утверждений, затрагивающих как потребности в переживании чувства опасности и потребности в обеспечении личной безопасности. К каждому вопросу предлагалось четыре варианта ответа, из которых нужно выбрать только один [6, с. 123].

В процессе опроса были выявлены преобладающие типы реакции учеников в чрезвычайных ситуациях: адекватный, тревожный и игнорирующий. Принимая во внимание тот факт, что в различных ситуациях ученик может реагировать по-разному: в одних случаях воспринимать ситуацию адекватно, в других – преувеличивая угрозу или преуменьшая её, мы выстроили шкалы по каждому параметру отдельно. Затем мы выявили средний бал, с опорой на который были выявлены сопоставимые уровни (высокий, средний и низкий), а также преобладающий тип реакции в опасных ситуациях. Полученные данные представлены на рисунке 2.



Рисунок 2. Результаты тестирования учащихся на уровень сензитивности к угрозам

Адекватная реакция на опасности определена у 32% учеников, которые обладают средним уровнем знаний по основам безопасности жизнедеятельности. Под-

ростки с тревожным типом реагирования (41%) преувеличивают значение опасностей, что вполне объяснимо отсутствием знаний правил поведения в разных опасных ситуациях и их избеганием.

Школьники игнорирующего типа реагирования (таких нами выявлено 27%) преуменьшают значение угроз, считают своим долгом похвастаться своей смелостью. При столкновении с опасностью, такие ребята могут быть более уязвимы, так как они не знают правил безопасного поведения, могут растеряться, испытывать затруднения при принятии решений, или наоборот, слишком уверены в себе, преувеличивая свои возможности. Таким образом, они также могут быть источником опасности и для себя, и для других. Возможно, что увеличение уровня знаний и навыков безопасного поведения повлияют на их реакцию и изменят в сторону адекватного типа поведения.

Результативность воспитания и передачи знаний находится в зависимости от индивидуальных способностей и возможностей педагога эффективно использовать организацию занятий всех видов и учебную деятельность учащихся, а также применять для оценки уровня подготовки учеников, высокоэффективные методы. На урочных и внеурочных занятиях по ОБЖ могут применяться такие практические методы, как практикумы, упражнения и тренировки. Для плодотворного обучения школьников следует первоначально дать теоретическую основу учебного материала, а затем применять практический метод [1, с. 34].

То, насколько были правильно рассмотрены правила поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях социального характера, было ли использовано тщательное наблюдение за их отработкой педагогом, поддерживал ли педагог активность деятельности на занятии, старался ли выявить и своевременно исправить ошибки в ходе проработки навыков, безусловно, отразится на достижении поставленных задач в усвоении правил безопасности и оперативного реагирования на возможные и реальные опасности и способность их успешного применения в повседневной жизни. Выработка навыков безопасного поведения – основная цель в процессе развития личности безопасного типа поведения позволяющая уменьшить степень угроз, исходящих от индивида или окружающей среды [3, с. 5].

Деятельностный подход преподавателя ОБЖ делает возможным успешный переход от знания, умения, навыка к установлению цели формирования у школьников способности к обучению правильной реакции на возникновение чрезвычайных ситуаций социального характера. Без сомнения остается то, что деятельностный метод способствует решению первостепенных задач по созданию личной и общественной безопасности, а в целом – развитие личности безопасного типа. При деятельностном подходе представляется возможным: осознать и сформировать серьёзное отношение к индивидуальной безопасности и безопасности общества; научить выявлять опасные ситуации и методы защиты от их влияния; привить навыки, позволяющие снизить последствия чрезвычайных ситуаций социального характера; научить оказывать само- и взаимопомощи; приобретать необходимые качества, обуславливающие активную адаптацию к условиям окружающей среды; сформировать готовность к деятельности, представляющей опасность [7, с. 14].

Таким образом, процессу формирования личности безопасного типа поведения, которая могла бы адекватно действовать в возникшей социальной опасности, следует уделять особое внимание в современном образовании. Каждый человек обязан грамотно оценивать уровень опасности различных чрезвычайных ситуаций, осознавать их причины, стадии развития, алгоритм своих действий в опасной ситуации, свои возможности по их преодолению.

Литература

1. Абаскалова, Н. П. Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности / Н. П. Абаскалова. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2008. – 136 с.
2. Айзман, Р. И. Значение курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в современной подготовке школьников / Р. И. Айзман // Сибирский педагогический журнал. – 2012. – № 7. – С. 210-215.
3. Влияние социально-психологического благополучия на адаптационные показатели студентов / И. С. Зимина [и др.] // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2016. – № 6 (194). – С. 3-9.
4. Особенности организации преподавания основ безопасности жизнедеятельности в условиях реализации ФГОС с учетом дифференцированного подхода / Э. М. Казин [и др.] // Сибирский педагогический журнал. – 2014. – № 6. – С. 269-272.
5. Латчук, В. Н. Основы безопасности жизнедеятельности. Планирование и организация занятий в школе. 5-11 кл. : методическое пособие / В. Н. Латчук, С. К. Миронов, Б. И. Мишин. – М. : Дрофа, 2014. – 96 с.
6. Маралов, В. Г. Психологическая структура сензитивности к опасностям / В. Г. Маралов, И. А. Табунов // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2013. – № 2 (48). – С. 122-126.
7. Отношение к проблеме безопасности и противодействию терроризму у будущих учителей / С. А. Мухина [и др.] // Вестник Марийского государственного университета. – 2016. – № 2 (22). – С. 11-16.

УДК 376.352

РОЛЬ ИНТЕРАКТИВНОГО УЧЕБНОГО ПОСОБИЯ НА УРОКАХ ОБЖ ДЛЯ СЛЕПЫХ И СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ

*Карымова Екатерина Викторовна, преподаватель – организатор ОБЖ
Школа-интернат имени С.А. Мартиросян
г. Верхняя Пышма, Россия*

Аннотация. Проблема донесения информации до обучающихся с использованием компьютерных технологий для слепых и слабовидящих детей. Роль интерактивных учебных пособий на уроках ОБЖ как средство передачи информации для обучающихся с особыми потребностями.

Ключевые слова: инновационные технологии; педагогические технологии; педагогические инновации; интерактивные учебные пособия; методические рекомендации; ОБЖ; основы безопасности жизнедеятельности; методика преподавания ОБЖ; тифлопедагогика; нарушения зрения; дети с нарушениями зрения; слепые дети; слабовидящие дети.

THE ROLE OF INTERACTIVE MANUALS IN THE LESSONS OF LIFE SAFETY FOR BLIND AND VISUALLY IMPAIRED CHILDREN

*Karymova Ekaterina Viktorovna
Boarding school named after S.A. Martirosyan
Verkhnyaya Pyshma, Russia*

Abstract. The problem of communicating information to students using computer technology for blind and visually impaired children. The role of interactive teaching AIDS in OBZH lessons as a means of information transfer for students with special needs.

Keywords: innovative technologies; pedagogical technologies; pedagogical innovation; interactive tutorials; guidelines; life safety fundamentals; basics of life safety; methods of teaching life safety; typhlopedagogy; visual impairment; children with visual impairments; blind children; visually impaired children.

E-mail: Karymovae@bk.ru

Стандарты в области образования с каждым годом диктуют нам новые ветви развития и усовершенствования современного урока. На сегодняшний день использование информационно-коммуникативных технологий в сочетании с педагогическими методами, становится неотъемлемой частью педагогической деятельностью. Каждый учитель стремится к передаче своих знаний, умений и навыков обучающимся посредством использования инновационных технологий.

В современной школе инновационные технологии позволяют сделать урок не только информативным, познавательным, но и поддерживают интерес к изучению материала. Изучая данный вопрос, передо мной встала задача, выявить какая из технологий является наиболее приемлемой для детей с особыми потребностями здоровья. Данная технология должна помочь освоить материал как совместно с учителем на уроке, так и самостоятельно дома. Для этого мною было предложено ряд технологий, такие как технология проектного метода обучения, технология проблемного метода обучения, кейс-технология, информационные технологии и другие. Далее было проведено наблюдение за тем, как обучающиеся среднего и старшего звена школы-интерната для слепых и слабовидящих детей справляются с предоставленными за-

даниями. Из данного наблюдения можно сделать вывод, что для данных обучающихся вызывают трудности те технологии, где им приходится самим искать материал, делать различные схемы и решать кейсы, а также выполнять задания с помощью компьютерных технологий без сопроводительных комментариев со стороны учителя.

В этой связи представляет наибольший интерес создание интерактивного учебного пособия для детей с особыми потребностями. Поэтому стоит рассмотреть, какую роль играет данное учебное пособие, как инновационная технология на уроках ОБЖ для слепых и слабовидящих детей.

В настоящее время под термином «Интерактивное учебное пособие» понимается электронное средство обучения, являющееся источником учебной информации и дополняющее учебник, содержащее темы учебного материала в более расширенном плане и работающее в режиме непосредственного взаимодействия человека и компьютера [1].

Следует отметить, что уроки ОБЖ имеют практико-ориентированный характер, но связи с недостаточной комплектацией кабинетов безопасности, отсутствия учебной и дидактической литературы для слепых детей. Встает проблема, каким образом донести, показать незрячему ребенку учебный материал, а также проверить, насколько он его усвоил.

Именно создание интерактивного учебного пособия для слепых и слабовидящих детей позволяет решить ряд этих задач.

Во-первых, интерактивное учебное пособие способствует повышению мотивации у обучающихся.

Во-вторых, интерактивное учебное пособие позволяет расширить знания обучающихся по теме урока.

В-третьих, проанализировав программу по ОБЖ А. Т. Смирнова и Б. О. Хренникова с 5-9 класс, а также с 10-11 классы, можно сделать вывод, что интерактивное учебное пособие можно создавать и применять на любую из тем рабочей программы [2; 3].

В-четвертых, интерактивное учебное пособие, позволяет школьнику закрепить, проверить свои знания, выявить недочеты и повторить материал, в котором есть затруднения.

Отсюда следует, что ребенок, который имеет особые потребности, может с легкостью освоить данную тему, как на уроке, так и в домашних условиях, что и было подтверждено тестами, кейсами и при устном опросе.

Несмотря на те задачи, которые данное учебное пособие, статистика из интернет-источника показала, что многие преподаватели не готовы его внедрять в свою педагогическую деятельность, так как на разработку данного пособия по темам тратится большое количество времени [1]. Также многие преподаватели выделяют проблему отсутствия подробных методических рекомендаций о том, как составлять интерактивные учебные пособия для слепых и слабовидящих детей.

Исходя из этого, стоит подробно остановиться на методических рекомендациях по составлению интерактивных учебных пособий для слепых и слабовидящих детей.

Интерактивное учебное пособие может содержать в себе как комплекс тем, которые обучающиеся проходят по рабочей программе, так и можно создавать отдельные мини учебные пособия по темам.

При создании интерактивных учебных пособий необходимо:

1. Определить тему интерактивного учебного пособия исходя из учебной программы.

2. Далее необходимо поставить цель и задачи той темы, которую изучают обучающиеся.

3. Для удобной навигации по учебному пособию необходимо сделать оглавление.

4. Для того чтобы ребенку с нарушением зрения было легче ориентироваться по слайдам необходимо сделать активные гиперссылки.

5. Знаки, которые представлены в учебном пособии, например, стрелки необходимо делать большими, для того чтобы слепой и слабовидящий обучающийся смог на них нажать.

6. Также особое внимание следует уделить и тому факту, что весь текст, который представлен в интерактивном учебном пособии, должен сопровождаться заранее записанным голосом.

7. Для обучающихся с особыми потребностями здоровья важно чтобы все картинки были озвучены, это может быть звук дождя, воды, треск огня, если мы, к примеру, рассматриваем тему: «Чрезвычайные ситуации природного характера».

8. Особое требование также предъявляется и к видео материалу. Все видео должны содержать в себе не только ряд картинок, но и описание, что на этих картинках происходит. Сюжет должен быть понятен и соответствовать возрасту обучающихся.

9. Данное интерактивное учебное пособие должно содержать в себе как теоретическую часть, так и практическую. Теоретическая часть должна сопровождаться схемами, таблицами, диаграммами и так далее. В практической части, может быть как тест, на проверку понимания темы, так и интеллектуальные игры на закрепления пройденного материала. В тестовой части обязательно сами вопросы должны быть озвучены голосом, а ответы сопровождаться звуком, например, правильный ответ «аплодисменты», неправильный ответ «взрыв».

10. Основной фон для учебного пособия должен быть нейтральный, а дополнительных цвета должно быть не больше трех.

11. Также по нормам СанПин использование информационно-коммуникативных технологий на уроках не должно превышать 20 минут. Соответственно время использование компьютерных технологий для слепых и слабовидящих детей значительно сокращается.

Исходя из всего выше сказанного, можно сделать вывод, что создание и применение интерактивного учебного пособия на уроках ОБЖ способствует тому, что образовательный процесс для слепых и слабовидящих детей, также как и для детей без инвалидности пройдет в подвижном режиме. Благодаря данному пособию обучающийся не только сможет прослушать его, но и понять, насколько он понял данный материал. А подробные грамотные рекомендации педагогу помогут подготовить данное пособие для детей с особыми потребностями.

Литература

1. Полякова, Т. Н. Плюсы и минусы интерактивных мультимедийных пособий. Опыт использования / Т. Н. Полякова. – Текст : электронный // Управление и образования теории и практики. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/plyusy-i-minusy-interaktivnyh-multimediynyh-elektronyu-chebnikov-opyt-ispolzovaniya/viewer> (дата обращения: 07.11.2019).

2. Смирнов, А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией А. Т. Смирнова. 5-9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников. – М. : Просвещение, 2016.

3. Смирнов, А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией А. Т. Смирнова. 10-11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников. – М. : Просвещение, 2016.

УДК 796:303.447

ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Карякина Полина Михайловна, студент
Преликова Елена Анатольевна, канд. соц. наук, доцент
Юго-Западный государственный университет
г. Курск, Россия*

Аннотация. В данной статье рассмотрены компоненты здорового образа жизни и составляющие безопасного образа жизни, представлены результаты авторского социологического исследования, посвященного отношению жителей г. Курска к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: здоровье населения; здоровый образ жизни; безопасный образ жизни; социологические исследования.

BASES OF FORMATION OF HEALTHY AND SAFE WAY OF LIFE

*Karyakina Polina Mikhailovna
Prelikova Elena Anatolievna
South-West State University
Kursk, Russia*

Abstract. In this article the components of a healthy lifestyle and components of a safe lifestyle are considered, the results of the author's sociological research devoted to the attitude of residents of Kursk to a healthy lifestyle are presented.

Keywords: public health; healthy lifestyle; safe lifestyle; sociological research.

E-mail: p_o_ll_y@mail.ru, elena_prelikova@bk.ru

В основе методологии исследования здорового образа жизни (ЗОЖ) находится здоровье. Здоровье – это состояние, сопровождающееся не только отсутствием болезни и физических дефектов, но и состояние физического, духовного и социального благополучия [1].

Вопрос о здоровье населения, его духовном и физическом развитии является одной из основных задач любого общества, целью которого является привлечение людей к здоровому и безопасному образу жизни [2].

Здоровый образ жизни – это образ жизни, объединяющий все, что способствует выполнению индивидуумом тех или иных общественных и бытовых функций в наиболее оптимальных для организма условиях, включающий в себя рационально организованный, физиологически оптимальный труд, нравственно-гигиеническое воспитание, выполнение правил и требований рационального питания, психогигиены и личной гигиены, активный двигательный режим и систематические занятия физической культурой, продуманную организацию досуга, отказ от вредных привычек [3].

На сегодняшний день тема здорового образа жизни весьма актуальна, так как вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека, в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Здоровый образ жизни должен формироваться в течение всей жизни человека и не зависеть от обстоятельств и жизненных ситуаций.

Основой формирования здорового образа жизни являются компоненты, представленные на рисунке 1.



Рисунок 1. Компоненты здорового образа жизни

Режим дня. Рациональная организация учебы и труда является важным компонентом в формировании здорового образа жизни, предупреждает нервно-психологические перегрузки.

Здоровый сон способствует набору сил и энергии, нахождению человека в активном, бодром состоянии. Наиболее приемлемым временем для сна приходится временной отрезок с 22:00 до 06:00.

Закаливание организма. Для сведения риска заболеваний к минимуму необходимо заниматься закаливанием. Оно помогает организму бороться с неблагоприятными внешними факторами [4]. Выделяют следующие способы повышения иммунитета и сопротивления организма к вирусам: принятие воздушных и солнечных ванн, прогулки босиком, обтирания, обливания холодной водой, контрастный душ, моржевание.

Гигиена. Личная гигиена сводится к выполнению различных гигиенических требований, правил и норм, направленных на сохранение здоровья, работоспособности, профилактику заболеваний и активного долголетия. Важными составляющими личной гигиены являются уход за кожей, зубами, волосами, а также гигиена одежды и обуви.

Образ жизни является ключевым фактором, определяющим здоровье человека. Выделяют следующие разновидности образа жизни:

- малоподвижный – человек редко делает физические усилия, не ходит пешком на большие расстояния, не занимается спортом и проводит время, разговаривая, читая, смотря телевизор или работая на компьютере;

- умеренно активный и активный – человек, выполняющий умеренные физические нагрузки или ведущий сидячий образ жизни, но периодически занимающийся спортом;

- высокий и очень высокий, сопровождающийся чрезмерными физическими нагрузками. В эту группу, как правило, входят люди, занимающиеся тяжелым физическим трудом или спортом, продолжительность которого занимает от 1 часа [5]. Для поддержания здоровья и физической формы нужно выполнять физические упражнения 2-3 раза в неделю.

Авторами статьи на территории г. Курска в 2018 году было проведено социологическое исследование, основной целью которого являлось выявление отношения жителей города к здоровому образу жизни. В рамках авторского социологического исследования курянам был задан вопрос о том, занимаются ли они спортом, если да, то как часто. Результаты приведены на рисунке 2.

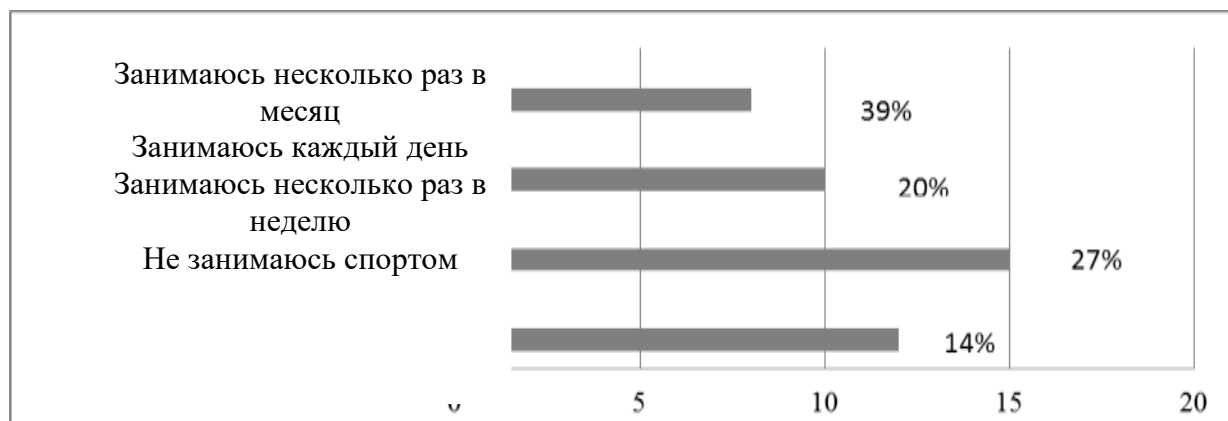


Рисунок 2. Распределение ответов на вопрос:
«Занимаетесь ли Вы спортом, если да, то как часто?», %

Из рисунка видно, что более 80% респондентов занимаются спортом и считают ЗОЖ одним из критериев безопасного образа жизни.

Правильное питание – это сбалансированный рацион из натуральных и качественных продуктов, содержащие нужное количество белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, которые требуются для нормального функционирования организма.

В рамках социологического исследования в качестве одного из вопросов, отражающих отношение респондентов к ЗОЖ, был следующий: «Считаете ли Вы, что диета – это всегда хорошая фигура?». Так, свыше 90% опрошенных полагают, что правильное питание в большей или меньшей степени способствует сохранению здоровья. 69% опрошенных уверены, что сидя только на диете нельзя добиться хорошей фигуры; 8,55% были не так категоричны в своих утверждениях и выбрали вариант ответа «скорее нет, чем да». В пользу диеты высказались чуть более 21%, из них 5,51% выбрали ответ «да»; 16,14% – «скорее да, чем нет». У оставшихся 0,8% возникли трудности при ответе на данный вопрос [6]. Распределение ответов представлено на рисунке 3.

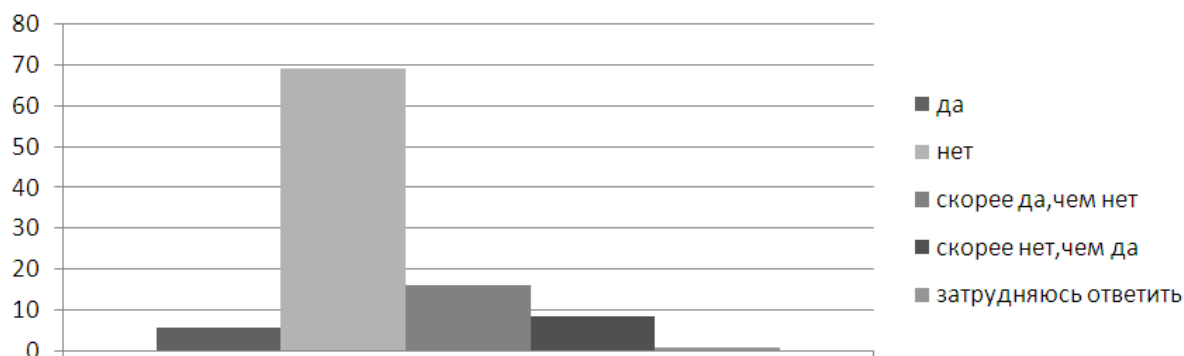


Рисунок 3. Распределение ответов на вопрос
«Считаете ли Вы, что диета – это всегда хорошая фигура?», %

Привычки. К вредным привычкам относятся злоупотребление алкоголем, наркотиков, курение. Все они отрицательно влияют на здоровье человека, вызывая разрушающие действия на его организм и вызывая различные заболевания.

Не секрет, что для сохранения и поддержания физической формы необходимо осуществлять своевременную профилактику и лечение определенных заболеваний [7]. Как показывают результаты опроса, 45,71% опрошенных признаются, что не достаточно хорошо заботятся о своем здоровье, в то время как 34,29% с уверенностью заявляют обратное; 8,57% отметили недостаточный уровень заботы о нем. При этом довольно позитивным моментов является то, что 78% опрошенных не курят. Неве-

лика доля тех, кто пробовал принимать наркотические/токсические вещества. Она составила лишь 10%, что является также неплохим показателем. В рамках социологического исследования задавался вопрос на предмет употребления респондентами спиртных напитков. Результаты оказались вполне утешительными. Итак, 15% опрошенных заявили, что вообще не употребляют алкоголь; 46% увлекаются употреблением спиртных напитков 1-2 раза в год; около 34% выпивают 1-2 раза в месяц; оставшиеся 5% – каждую неделю (рисунок 4).

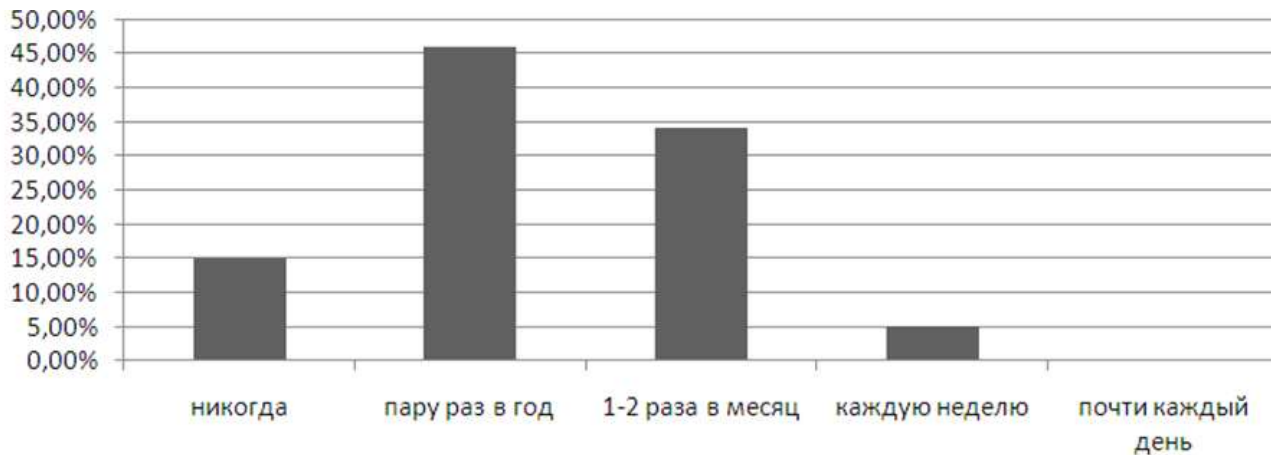


Рисунок 4. Распределение ответов на вопрос «Как часто Вы употребляете спиртные напитки?», %

Система духовных ценностей. Ценностное отношение к здоровью представляет собой совокупность способов и взглядов на жизнедеятельность человека, характеризующих потребность в укреплении организма, бережного отношения к здоровью и совершенствование необходимых для этой цели навыков. Здоровье является бесценным даром. Это признают 63% жителей г. Курска. Поскольку ничего ценнее здоровья нет, то для его сохранения более 85% респондентов ведут здоровый образ жизни.

Безопасный образ жизни человека (БОЖ) – каждодневное выполнение норм и правил безопасности, форма поведения человека, которая отражает его систему социально-культурных ценностей, приоритетов и предпочтений, и обеспечивает сохранение жизни. Это умение человека распознавать и предвидеть опасность, чтобы избежать ее или минимизировать последствия от нее.

Образ жизни каждого человека включает в себя:

1. Совокупность определенных потребностей, интересов, побуждающих его к жизнедеятельности.
2. Виды жизнедеятельности, в которых реализуются способности, условия их реализации: семейная, бытовая, трудовая, политическая.
3. Предметная среда, в которой реализуется его жизнедеятельность и которая становится средством удовлетворения его потребностей, интересов и целей.

Программа методологического формирования здорового и безопасного образа жизни (ЗиБОЖ) заключается в:

- здоровьесберегающей инфраструктуре;
- рациональной организации рабочей, учебной, внеучебной, внерабочей деятельности людей;
- организации физкультурно-оздоровительной работы [5].

Таким образом, при соблюдении здорового и безопасного образа жизни изменяется мировоззрение, обретается смысл жизни, снижается вероятность различных заболеваний, исчезает физиологическая и психическая зависимость от алкоголя, табака, наркотиков, работа сердечной мышцы становится более энергоэкономной и долговечной, увеличивается продолжительность жизни человека. Здоровый образ

жизни играет важную роль в развитии и формировании личности. В связи с этим необходимо уделять повышенное внимание здоровому образцу жизни как одной из наиболее важных образовательных ценностей личности человека. Кроме того, необходимы внимание и поддержка со стороны государства и общества в целом для специалистов, выпускаемых из образовательных учреждений, в частности вузов, с целью их дееспособности в трудовой сфере.

Литература

1. Харитонов, Р. Д. Влияние спорта на организм человека / Р. Д. Харитонов, Е. А. Шевлякова // Актуальные проблемы экологии и охраны труда : сборник статей X Международной научно-практической конференции. – Курск : Юго-Зап. гос. ун-т. 2018. – С. 334-338.
2. Преликова, Е. А. Зависимость состояния здоровья спортсменов от качества окружающей среды / Е. А. Преликова // Moderní vymoženosti vědy – 2014 : materialy X Mezinárodní vědecko-praktická konference. – Praha, 2014. – Díl 26. – P. 74-77.
3. Казимирова, И. Ю. Отношение студентов-юристов к здоровому образу жизни (на примере ЮЗГУ) / И. Ю. Казимирова, Д. С. Третьякова, Е. А. Шевлякова // Актуальные проблемы экологии и охраны труда : сборник статей X Международной научно-практической конференции. – Курск : Юго-Зап. гос. ун-т, 2018. – С. 265-269.
4. Преликова, Е. А. Механизм развития эндозокологических патогенных факторов при спортивной деятельности / Е. А. Преликова // Актуальные проблемы экологии и охраны труда : сборник статей V Международной научно-практической конференции. – Курск : Юго-Зап. гос. ун-т, 2013. – С. 124-128.
5. Ниетова, З. Х. Здоровый образ жизни: механизмы формирования ценностей здорового образа жизни у молодого поколения / З. Х. Ниетова, С. Е. Ищанова // Психология, педагогика, образование: актуальные и приоритетные направления исследований : сборник статей Международной научно-практической конференции. – Самара : Самарский гос. эконом. ун-т, 2018. – С. 147-151.
6. Букреев, А. В. Исследование здорового образа жизни современных студентов / А. В. Букреев, М. Н. Шатунов, Е. А. Преликова // Актуальные проблемы экологии и охраны труда : сборник статей VIII Международной научно-практической конференции. – Курск : Юго-Зап. гос. ун-т, 2016. – Ч. 1. – С. 123-127.
7. Белова, Н. И. «Здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни»: общность и различия / Н. И. Белова // Казанская наука. – 2013. – № 11. – С. 342-344.

УДК 37.015:373.31

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Кашицына Полина Сергеевна, студент

Гомзякова Наталья Николаевна, заместитель директора, доцент

Анапский филиал Московского педагогического государственного университета

г. Анапа, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы по формированию психолого-педагогической безопасности младших школьников в образовательной среде. Проанализированы признаки комфортной позитивной образовательной среды. Рассмотрена структура состояния психолого-педагогической безопасности младшего школьника.

Ключевые слова: безопасность образовательной среды; психолого-педагогическая безопасность; начальная школа; младшие школьники; образовательная среда.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SAFETY OF YOUNGER STUDENTS IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT

Kashitsyna Polina Sergeevna

Gomzyakova Natalia Nikolaevna

Anapa branch of Moscow State Pedagogical University

Anapa, Russia

Abstract. The article deals with the formation of psychological and pedagogical safety of younger students in the educational environment. The signs of a comfortable positive educational environment are analyzed. The structure of the state of psychological and pedagogical safety of the younger student is considered.

Keywords: safety of the educational environment; psychological and pedagogical safety; elementary school; younger students; educational environment.

E-mail: polinakasicyna86124@gmail.com

Безопасность младшего школьника в школе является одной из основных причин для беспокойства родителей.

Помимо внешних материальных источников опасности для ребенка существуют угрозы опасности нематериального характера.

Поэтому одной из задач учителя начальных классов является создание для обучающегося безопасного, комфортного пространства.

Развитие личности ребенка успешно реализуется только в условиях психолого-педагогической безопасности, которая предполагает, что педагог при взаимодействии с детьми опирается на позитивные стороны личности, проявляет такт и осторожность при общении с детьми, стремится обеспечить ребенку условия для проявления самостоятельности и т. д.

Важным качеством деятельности педагога при формировании психолого-педагогической безопасности младших школьников является его оптимизм, вера в способности, успехи и победы ребенка и одновременно искусство быть самим собой.

Вопросы, связанные с психолого-педагогической безопасностью младших школьников в образовательной среде, являются актуальными в современных научных исследованиях.

Доктор психологических наук, профессор, действительный член РАО В. А. Ясвин, рассматривая проблему создания условий психолого-педагогической безопасности в образовательной среде, выделяет следующие признаки позитивной образовательной среды:

1. Удовлетворенность всех субъектов взаимоотношениями в образовательной среде, взаимопонимание.
2. Преобладание позитивного настроения в процессе взаимодействия.
3. Наличие авторитета руководителя.
4. Привлечение всех участников образовательного процесса к его управлению.
5. Единство, активность и сознательность субъектов образовательной среды.
6. Продуктивность взаимодействия в обучающем компоненте образовательного процесса [4].

Доктор психологических наук, профессор, член-корреспондент РАО И. А. Баева рассматривает психологическую безопасность образовательной среды как «состояние, свободное от проявлений психологического принуждения во взаимодействии, содействующее удовлетворению нужд в личностно-доверительном общении» [1].

Т. Б. Беляева в статье «Педагогический стиль руководства как фактор образовательной среды, влияющий на психологическую безопасность младшего школьника» рассматривает структуру состояния психолого-педагогической безопасности младшего школьника. Данная структура включает:

- защищенность (включает в себя чувство поддержки и положительное отношение со стороны учителя, родителей и одноклассников);
- удовлетворенность (переживания субъективного благополучия, успехов в учебе, удовлетворенности отношениями с педагогами и одноклассниками и соответствующие поведенческие проявления);
- уверенность в себе (отсутствие школьной тревожности, уверенности в себе в трудных ситуациях учебной деятельности и общения) [2].

Исходя из представленных характеристик показателем психолого-педагогической безопасности младших школьников в образовательной среде является «переживание эмоционального благополучия» всеми участниками педагогического процесса [3].

Мы предлагаем в основу работы по формированию безопасной образовательной среды в начальной школе положить комплекс мероприятий, включающих деятельность основного учителя и педагога-психолога.

Предлагаемая работа направлена на решение следующих задач в отношении младшего школьника:

1. Формировать готовность к конструктивным способам разрешения конфликтных ситуаций; положительные эмоциональные состояния.
2. Способствовать развитию коммуникативных навыков, навыков сотрудничества, взаимодействия; адекватной самооценки, уверенности в себе; эмпатии и рефлексии.

С целью обеспечения взаимодействия основного учителя и педагога-психолога мы определили основные направления деятельности:

Основной учитель – разработка системы учебных занятий, воспитательных мероприятий, обеспечивающих совместную деятельность (коллективные творческие дела, проектная деятельность, интерактивные игры).

Педагог-психолог – разработка групповых занятий, обеспечивающих совместную деятельность.

Дополнительным источником поддержки основных участников работы по формированию безопасной образовательной среды в начальной школе должны стать инициативы со стороны родителей и представителей общественности.

Ведь безопасность детей – это безопасность будущего.

Подобное комплексное взаимодействие подразумевает развитие навыков партнерского общения как межличностного взаимодействия в системах «педагог-педагог», «педагог-обучающийся», «обучающийся-обучающийся».

Самыми простыми мероприятиями по решению данной задачи могут стать интерактивные игры «Рисунок на спине», «Пазлы», «Кочки» и т. д.

Мы выбрали данный вид деятельности, так как игра в младшем школьном возрасте остается одним из основных видов деятельности, способствующих развитию ребенка.

Предложенные игры могут использоваться в вариантах:

- традиционный – ведущий – учитель (педагог-психолог, родитель);
- активный/интерактивный – ведущий – сам ребенок;
- «Рисунок на спине».

Участники разбиваются на три команды и встают в три колонны параллельно. В этом упражнении подразумевается выполнение без слов. Ведущий упражнения изображает не сложный рисунок на бумаге и прячет его. После этого он рисует эту же иллюстрацию на спинах крайних участников в каждой колонне.

Задание – почувствовать и передать следующему игроку как можно точнее этот рисунок.

Когда очередь доходит до участников, стоящих в начале колонны, они рисуют на листках то, что смогли почувствовать на своей спине и показывают всем. Ведущий достает свою картинку и сравнивает.

Команды обсуждают свои ошибки и находки, которые были во время выполнения упражнения.

Полученные выводы игроки примут во внимание во время повторения упражнения. Но первые и последние участники команд меняются позициями.

«Пазлы». Ведущий предлагает младшим школьникам разделить на группы по пять человек. Заранее готовятся «пазлы» – тематическая картинка разрезается на отдельные фрагменты. Каждая группа получает свой набор пазлов. По команде ведущего игроки собирают на скорость картинку. Выигрывает та группа, которая справится быстрее.

«Кочки». Помещение делится на зоны. Два берега и между ними – болото. Распределяются роли. Дети – лягушки. Им выдается по листу бумаги А4. Ведущий – крокодил.

Задача «лягушек» – перебраться на противоположный берег. Задача крокодила – помешать им («утопить» кочки, оставшиеся без присмотра).

Побеждает тот, кто быстрее выполнит поставленную задачу.

Подобные мероприятия развивают следующие навыки и умения:

- доброжелательность, интерес и умение строить доверительные отношения друг с другом;
- эмоционально сопереживать однокласснику;
- сотрудничать и действовать сообща;
- согласовывать свои действия с другими и совместно решать поставленные задачи;
- разрешать конфликтные ситуации.

Таким образом, психолого-педагогическая безопасность младших школьников в образовательной среде формируется под воздействием ряда факторов, главными из которых являются признание ценности каждого ребенка, отказ от авторитарных

воздействий на него, создание позитивной и комфортной для пребывания в ней образовательной среды.

Литература

1. Баева, И. А. Психологическая безопасность образовательной среды школы и ее психолого-педагогическое сопровождение / И. А. Баева. – Текст : электронный // Психологическая наука и образование. – URL: www.psyedu.ru.
2. Беляева, Т. Б. Педагогический стиль руководства как фактор образовательной среды, влияющей на психологическую безопасность младшего школьника / Т. Б. Беляева // Вестник Новгородского государственного университета. – 2012. – № 70. – С. 70-71.
3. Коджаспиров, А. Ю. Психолого-педагогическая безопасность образовательной среды детских учреждений. Курс лекций : учебное пособие / А. Ю. Коджаспиров, Г. М. Коджаспирова. – М. : Проспект, 2017. – 460 с.
4. Образовательная среда: от моделирования к проектированию. – М. : Смысл, 2001. – 365 с.

УДК 373.31

ФОРМИРОВАНИЕ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Кочарян Нуне Санасаровна, студент

Гомзякова Наталья Николаевна, заместитель директора, доцент

Анапский филиал Московского педагогического государственного университета

г. Анапа, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены особенности формирования знаний безопасного поведения младших школьников. Проанализированы основные понятия, этапы формирования навыков безопасного поведения в младшем школьном возрасте. Сделаны ссылки на нормативные документы по проблеме исследования.

Ключевые слова: безопасность образования; психологическая безопасность; безопасное поведение; педагогика безопасности; младшие школьники; начальная школа; формирование безопасного поведения.

FORMATION OF SAFE BEHAVIOR OF YOUNGER STUDENTS

Kocharian Nune Sanasarovna

Gomzyakova Natalia Nikolaevna

Anapa branch of Moscow Pedagogical State University

Anapa, Russia

Abstract. The article deals with the peculiarities of formation of knowledge of safe behavior of younger students. The basic concepts, stages of formation of skills of safe behavior in primary school age are analyzed. References to normative documents on the problem of research are made.

Keywords: safety of education; psychological safety; safe behavior; safety pedagogy; younger students; elementary School; formation of safe behavior.

E-mail: n-kocharyan@bk.ru

В современной педагогике относительно недавно возникло новое направление – педагогика безопасности, которая рассматривает закономерности безопасной жизнедеятельности обучающихся. Понятие «безопасный образ жизни» впервые был использован в тексте Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования в 2009 году [6].

В настоящий момент, сбережение на занятиях здоровья обучающихся и формирование у них навыков безопасного, осознанного поведения в отношении своей жизни расценивается как одна из главных задач системы образования. Важной составляющей, критерием работы, стабильности и развития любого образовательного процесса является безопасность.

В настоящее время, основной и неотъемлемой частью стратегии развития системы образования являются задачи сохранения здоровья детей, формирования у них культуры здорового и безопасного образа жизни, ответственного поведения в отношении своей жизни и здоровья окружающих людей.

В. В. Гафнером в статье «Безопасный образ жизни: как его сформировать учителю? от теории к практике» проведен анализ Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования, основного общего обра-

зования, среднего общего образования на предмет анализа последовательности формирования отношения у обучающихся к вопросам здоровья и безопасности [2].

Уже на этапе начального общего образования у школьников формируется ценностный смысл понятия «безопасный образ жизни», дается «установка на безопасный образ жизни». Дети знакомятся с информацией о безопасном образе жизни, правилами и культурой безопасного образа жизни. Формируются навыки безопасного образа жизни [2].

Одним из разделов (2.4) Примерной основной образовательной программы начального общего образования является Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, представляющая собой комплексную программу «формирования у обучающихся знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка» [5].

Безопасное поведение подразумевает ответственные действия, по отношению к своей жизни, которые формируют учителя в образовательных организациях. То есть, безопасное поведение – это поведение, обеспечивающее безопасное существование личности, а также не наносящее вред окружающим людям.

Формирование безопасного поведения является основной, важнейшей составляющей педагогического процесса в начальной школе, которая заключается в том, что если в педагогическом развитии осуществляется систематическая работа по подготовке обучающихся к основам безопасного поведения, то это способствует росту уровня их безопасности, ответственного отношения к своей жизни и здоровью окружающих их людей.

Эта задача осуществляется в младшем школьном возрасте, в образовательных организациях, когда дети активно изучают все происходящие вокруг процессы, когда расширяется среда их общения и взаимодействия.

И. В. Пестова в своей работе «Методические материалы по вопросам формирования навыков безопасного поведения у детей и подростков» выделяет три этапа формирования навыков безопасного поведения в младшем школьном возрасте:

1. Информационный этап знакомит младших школьников со знаниями об опасностях, способах их преодоления и предотвращения.

2. Мотивационный этап развивается стремление ребенка к безопасному поведению.

3. Тренировочный этап подразумевает упражнения в применении навыков безопасного поведения [4].

Возраст младших школьников одновременно характеризуется размеренным физическим ростом, и беспокойным эмоциональным состоянием, новыми взглядами на происходящие события.

Для обучающегося данного возраста приоритетным является обучающий процесс, а не его результат. Необходимо правильно подобрать методы воздействия на ребенка, формы организации педагогического процесса, способствующие росту понимания младшего школьника того, что он ответственен за свою безопасность и в какой-то степени за безопасность окружающих его людей. Процесс формирования безопасного поведения следует выстраивать с помощью интересных и доходчивых для детей фактов из их собственной жизни или жизни значимых для них людей.

В младшем школьном возрасте максимальным является авторитет учителя. Действия педагога в различных ситуациях воспринимаются детьми как модель «правильного» поведения. Поэтому, одна из главных задач учителя – на собственном примере сформировать у детей правильное понимание безопасного поведения и сформировать навыки в его применении.

Таким образом, формирование навыков безопасного поведения младших школьников представляет собой целостный процесс работы как системы образования в целом, так и каждого педагога в частности. Итогом этой работы должно стать создание у обучающихся потребности в безопасном поведении.

Литература

1. Авдеева, Н. Н. Безопасность. Учебно-методическое пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей младшего школьного возраста / Н. Н. Авдеева, О. Л. Князева, Р. Б. Стеркина. – М. : Детство-Пресс, 2007.
2. Гафнер, В. В. Безопасный образ жизни: Как его сформировать учителю? От теории к практике / В. В. Гафнер // Народное образование. – 2014. – № 3. – С. 186-192.
3. Мошкин, В. Н. Воспитание культуры безопасности школьников : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Мошкин В. Н. – Барнаул, 2004. – 388 с.
4. Пестова, И. В. Методические материалы по вопросам формирования навыков безопасного поведения у детей и подростков / И. В. Пестова, Н. Ю. Марчук, Т. Р. Дильмиева. – Екатеринбург : ГБОУ СО ЦППРиК «Ладо», 2014. – 52 с.
5. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа. – Текст : электронный // Федеральные государственные образовательные стандарты. – М. : Институт стратегических исследований в образовании РАО. – URL: <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=2768> (дата обращения: 14.11.2019).
6. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. – Текст : электронный // Федеральные государственные образовательные стандарты. – М. : Институт стратегических исследований в образовании РАО. – URL: <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=959> (дата обращения: 14.11.2019).

УДК 373.21

ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НАВЫКОВ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА МУЗЫКАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ

*Красавина Ольга Константиновна, студент
Трофимова Елена Давидовна, кандидат педагогических наук
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт
г. Нижний Тагил, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается проблема формирования у детей дошкольного возраста навыки безопасного поведения на музыкальных занятиях.

Ключевые слова: основы безопасности жизнедеятельности; безопасное поведение; музыкальные занятия; безопасная среда; дошкольники.

TO DEVELOP SKILLS OF SAFE BEHAVIOR IN CHILDREN OF PRE-SCHOOL AGE IN MUSICAL ACTIVITIES

*Krasavina Olga Konstantinova
Trofimova Elena Davidova
Nizhny Tagil State Social and Pedagogical Institute
Nizhny Tagil, Russia*

Abstract. The article considers the problem of formation of safe behavior skills in music classes in children of pre-school age.

Keywords: basics of life safety; safe behavior; music lessons; safe environment; preschoolers.

E-mail: Krasavina.olga.10@gmail.com

В Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС ДОО) одной из главных задач детского сада является охрана жизни и здоровья детей. Воспитатель должен сосредоточить свое внимание на формирование у детей навыка безопасного поведения в быту, в природе, на улицах, на дорогах, в человеческом обществе; воспитывать привычку к здоровому образу жизни; учить предвидеть опасные ситуации и по возможности избегать их, а при необходимости – действовать правильно, в соответствии с ситуацией [1].

Одной из важных направлений модернизации системы образования является область «Художественно-эстетическое развитие». Раздел «Музыка». Музыка в обществе всех искусств занимает почетное место, так как всесторонне и комплексно воздействует на человека. Здесь ребёнок наиболее полно может раскрыть себя, свои возможности, ощутить продукт своей деятельности (вокальные и элементарно-музыкальные, танцевальные и ритмические импровизации), одним словом реализовать себя как творческая личность.

Успехи в музыкальном развитии детей дошкольного возраста, эмоциональное восприятие ими музыки тесно связаны с работой не только музыкального руководителя, но и воспитателя. Именно воспитатель, обладающий широким кругозором, определенной музыкальной культурой, понимающий задачи музыкального воспитания детей, является проводником музыки в повседневную жизнь детей в детском саду. Хорошие деловые взаимоотношения музыкального руководителя и воспитателя благотворно влияют на детей, создают здоровую, дружественную атмосферу, одинаково необходимую как для взрослых, так и для детей.

Одна из форм музыкальной деятельности – это музыкальные занятия в каждой возрастной группе детей, которые проводятся в основном в музыкальном зале. Музыкальный зал, не только центр приобщения детей к искусству, но и центр встреч разного характера. Одно из требований является безопасность предметно-пространственной среды, в которой предполагается соответствие всех элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования [1]. Современный музыкальный зал оснащен специальным оборудованием: музыкальный центр с колонками, мультимедийный проектор с экраном, микрофоны, ноутбук, синтезатор, фортепиано, могут быть встроенные шкафы для многообразия атрибутов и инструментов, с учётом роста детей. Всё оборудование должным образом должно строго соответствовать установленным санитарно-эпидемиологическим требованиям в детских садах к устройству, содержанию. Одно из условий требований СанПиНа – соблюдение режима проветривания и влажной уборки зала. Детские музыкальные инструменты и оборудование должны быть подвергнуты влажной уборки специально – моющими средствами. Комнатный термометр необходим для контроля температурного режима.

Крайне востребованы требования соблюдения правил противопожарной безопасности. В музыкальном зале должны быть первичные средства пожаротушения, указания направления эвакуации при пожаре. Зал достаточно освещён, электроаппаратура должна находиться в исправном состоянии.

Обязательно соблюдать режим и распорядок дня, а при организации музыкальных занятий в музыкальном зале, длительность не должна превышать допустимого времени, например: в средней группе время занятия – 20 минут. На занятиях воспитатель присутствует обязательно, чтобы совместно с музыкальным руководителем обеспечить безопасность жизни и здоровья воспитанников. Дети не покидают самовольно место проведения занятия. При индивидуальной работе с детьми педагоги обязательно сопровождают их.

Большую роль отводится воспитателю к организации прихода детей в зал на музыкальное занятие, или другой музыкальной деятельности: проводит с детьми беседы – инструктаж, собеседования о безопасном поведении в детском саду, в зале, как вести себя, задаёт детям наводящие вопросы: «Почему? Что случится? Почему так нельзя?» Постепенно дети не только знакомятся, но и осваивают азбуку общих правил поведения на музыкальном занятии. Для ознакомления ребенка с основами безопасности можно использовать: альбомы, дидактические игры, книги, макеты, реквизит для сюжетно-ролевых игр и пр. Игровое пространство необходимо обогатить элементами, стимулирующими познавательную активность дошкольника. Безопасное поведение – это полезная привычка, которая должна стать неотъемлемой частью жизни абсолютно каждого человека. Воспитатель развивает у детей самостоятельность и ответственность за свое поведение [2].

Перед музыкальным занятием дети надевают чешки, и каждый из них должен знать и понимать, что такая специальная обувь помогает свободно двигаться во время исполнения упражнений, плясок, что чешки одевают для удобства стопы, что они защищают от травм и повреждений.

На музыкальных занятиях с целью безопасности игрушки необходимо оставлять в группах. Воспитатель спрашивает детей о том, что они взяли с собой на музыкальное занятие и если этот предмет не соответствует, то договориться оставить его ненадолго в группе. В младшем возрасте можно допустить ребёнку прийти в зал с любимой игрушкой, а музыкальный руководитель, встречая, разрешает поучаствовать или понаблюдать этой игрушке во время занятия. Применить договор с ребёнком всегда можно, и ни каких конфликтов не будет. А между взрослым и ребёнком наступит доброжелательный контакт, столь важен для социализации и компетентности. Воспитатель и музыкальный руководитель на занятии обязаны быть очень вни-

матерными к действиям воспитанников и предупреждать ситуации опасности, если они имеют место. Уметь увидеть и во время остановить, предупредить детей.

Необходимо помнить, что сохранение атмосферы душевного тепла, приведёт детей к пониманию и чувству эмпатии друг другу. И важно чтобы таких или иных нарушений не повторялось на занятии, надо продолжать формировать культуру поведения и безопасности основ здоровья в повседневной жизни детей. В силу того, что дети годами посещают детский сад, появляется возможность упражнять в хорошем поведении многократно, и это способствует выработке привычек. Насыщенная жизнь воспитанников различными проблемными ситуациями позволяет детям хорошо усваивать правила этикета, нравственных представлений, культуры общения.

Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья воспитанников, требуемого по ФГОС, в детских садах педагоги используют различные виды современных здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий во взаимодействии трех факторов: физического, психического и социального благополучия. Использование таких технологий имеет двустороннюю направленность: формирование у дошкольников основ валеологической культуры, т. е. научить их самостоятельно заботиться о своем здоровье; и организация образовательного процесса в детском садике без негативного влияния на здоровье детей. Создавая здоровьесберегающую среду, необходимо содействовать созданию для детей обстановки психологического комфорта, доброжелательной атмосферы, «ситуации успеха». Один из видов музыкальной детальности на занятие – пение. Работая над постановкой голоса детей, помнить, что связки детские нежные, слабые, чтобы их не травмировать, надо очень бережно относиться к голосу. Методически правильно использовать вокальные упражнения, валеологические песни – распевки, с позитивным настроением. Перед пением песен необходимо проводить дыхательную, артикуляционную гимнастику, фонопедические и оздоровительные упражнения для горла и голосовых связок с целью профилактики простудных заболеваний. Важно обращать внимание на правильную посадку детей: спина прямая, во время пения спина не прикасается к спинке стула. Необходимо следить, чтобы дети пели естественным голосом, не форсируя звука, не говорили слишком громко. Крик, шум портят голос, притупляют слух детей и отрицательно влияют на их нервную систему. Таким образом, музыкальный руководитель, воспитывая навык охраны голоса, объясняет детям и показывает, как нужно правильно распеваться, чтобы не навредить певческому голосу, направляет голосоведение на естественное звучание без форсирования и напряжения голосового аппарата.

Важно на занятии применять меры предосторожности, «контроль за самочувствие ребенка», учитывать специфику возрастных особенностей детей, рационально чередовать различные виды музыкальной деятельности с высокой и низкой двигательной активности.

Таким образом, педагог должен воспитывать у детей навык безопасного поведения. Этот навык должен формироваться в безопасной и комфортной для детей среде. Детям необходимо говорить и показывать, как нужно правильно распеваться, чтобы не потерять певческий голос. Говорить, как правильно нужно сидеть, чтобы ребенок пел естественно и не форсировал звук. Говорить, как нужно правильно вести себя и двигаться по залу, чтобы не мешать себе и не создавать помехи другим ребятам. Педагог должен следить за одеждой и обувью. Одежда должна быть комфортной и не сковывать движение детей, на ногах должны быть чешки для формирования правильного свода стопы и профилактики плоскостопия. Работа по воспитанию навыков безопасного поведения детей на музыкальных занятиях не должна быть одноразовой. Её нужно проводить систематически, охватывая все виды детской деятельности с тем, чтобы полученные «теоретические» знания ребенок пропу-

стиль через продуктивную деятельность и затем реализовывал в играх и в повседневной жизни за пределами детского сада.

Литература

1. ФГОС ДОО. – URL: <https://ped-kopilka.ru/blogs/klyuka-natalija/fgos-doshkolnogo-obrazovaniya.html>. – Текст : электронный.
2. Волкова, Т. В. Теоретические основы формирования безопасного поведения дошкольников / Т. В. Волкова. – URL: <https://nsportal.ru/detskii-sad/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/2017/12/05/teoreticheskie-osnovy-formirovaniya>. – Текст : электронный.
3. Привитие детям основ безопасного поведения на музыкальных занятиях. – URL: <https://proshina-sprds7.edumsko.ru/folders/post/684495>. – Текст : электронный.
4. Сазанакowa, И. С. Формирование основ безопасного поведения ребенка – дошкольника / И. С. Сазанакowa. – URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2019/03/10/formirovanie-osnov-bezopasnogo-povedeniya-rebenka>. – Текст : электронный.
5. Лютова, Н. Е. Формирование у детей дошкольного возраста навыков безопасного поведения на музыкальных занятиях / Н. Е. Лютова. – URL: <https://www.maam.ru/detskij-sad/formirovanie-u-detei-doshkolnogo-vozrasta-navykov-bezopasnogo-povedeniya-na-muzykalnyh-zanjatijah.html>. – Текст : электронный.

УДК 37.013.42

ЗАВИСИМОСТЬ ПОДРОСТКОВ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

Лоренц Светлана Андреевна, студент

Сыстерова Татьяна Сергеевна, студент

Макарова Анна Николаевна, канд. пед. наук, доцент

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия*

Аннотация. Проблема влияния социальных сетей на подростков. Зависимость подростков от Интернета. Влияние зависимости на психическое и физическое здоровье. Возможные пути решения данной проблемы.

Ключевые слова: социальные сети; Интернет; интернет-пространство; подростки; компьютерная зависимость; интернет-зависимость; виртуальная реальность.

DEPENDENCE OF TEENAGERS ON SOCIAL NETWORKS

Lorenc Svetlana Andreevna

Systerova Tatiana Olegovna

Makarova Anna Nikolaevna

Volgograd State Social Pedagogical University

Volgograd, Russia

Abstract. The problem of the impact of social networks on adolescents. Teenagers' dependence on the Internet. The effect of addiction on mental and physical health. Possible solutions to this problem.

Keywords: social networks; Internet; internet space; adolescents; computer addiction; internet addiction; the virtual reality.

E-mail: Systerova-1999@mail.ru

В развитом информационном мире все знают, что такое социальная сеть. Социальная сеть – это всемирная компьютерная сеть электронной связи, позволяющая пользователям персональных компьютеров, находясь на любом расстоянии, в любой точке земного шара, иметь связь друг с другом, принимать и передавать текстовую и изобразительную информации [3, с. 981]. Это интернет-площадка, где зарегистрированные пользователи размещают информацию о себе и устанавливают социальные связи. На сегодняшний день Интернет-технологии развиваются стремительным темпом и проникают в жизнь общества, поглощая все сферы жизни людей. По данным аналитического агентства Statista аудитория социальных сетей в 2018 году насчитывает 3,196 млрд. человек [1].

Данная тема исследования является актуальной для общества, так как социальные сети являются неотъемлемой частью жизни человека, в том числе и подростка. Социальные сети могут оказывать влияние на формирование мировоззрения, ценностные ориентации человека.

Безусловно, что социальные сети раскрывают для нас двери для развития творческих способностей. Мы видим как на интернет-площадках – Instagram, Youtube и других каналах появляются яркие личности, которые ведет индивидуальные контенты о здоровье, красоте, творчестве или юморе.

Однако сегодня часто можно заметить очень агрессивные и провокационные ролики, которые побуждают в подростках злость и агрессию.

Социальные сети оказывают большое влияние на жизнь подростка и играют роль в формировании личности. Эта тема начала набирать обороты в России с 2006 года. С этого момента у людей появился интерес к использованию социальных сетей. Не обошла эта новинка и подростка. Он начал проводить много времени в Интернете, заменяя реальное общение виртуальным. Интернет-технологии позволяют подросткам осуществлять свою потребность в общении через социальные сети.

На сегодняшний день существует большое количество социальных сетей. Они могут быть как для общего пользования, так и для конкретной аудитории, все больше захватывая интересы пользователя.

Можно выделить как положительное, так и отрицательное влияние Интернет-ресурсов. Из положительных качеств можно выделить следующие: поиск знакомых, друзей и единомышленников и интересов; способ самореализации среди своих сверстников и знакомых; возможность использования большого количества образовательных ресурсов.

Но отрицательных черт гораздо больше: вред здоровью как физическому, так и психическому; зависимость от виртуального мира; общедоступность информации; пустая трата времени; снижение грамотности; проявление чрезмерной агрессии.

Сегодня есть такие пользователи, которые не отрываются от «виртуального мира». Они могут сидеть в сетях дома, на работе или учебе, в транспортном средстве, когда едят, не замечая при этом реальный его окружающий мир. Такое состояние человека можно описать как зависимость от Интернета. Современная болезнь подростков. Она может быть вызвана психологическими или личностными расстройствами, скрытыми комплексами и другими причинами.

Для подтверждения результатов исследования, провели анкетирование в средней общеобразовательной школе в 8, 9, 10 классах.

Данная методика исследования была проведена на классных часах, по согласованию классных руководителей и завучем по учебно-воспитательной работе. Все учащиеся добровольно согласились участвовать в опросе. В результате было получено и обработано 32 анкеты. Анкеты были анонимными, из личных данных надо было указать пол и возраст респондентов. Всего было одиннадцать вопросов закрытого, полужакрытого и открытого типов. Эти вопросы были заданы с целью определения влияния социальных сетей на ценностные ориентации и личность подростка.

На вопросы «Являетесь ли Вы пользователем социальных сетей?» и «Зарегистрированы ли Вы в соц. сетях под своим именем?» респонденты ответили положительно. Второй вопрос был очень важен, так как регистрация под чужим именем дает возможность глубже уходить от реальности и проявлять себе в новых ролях, чувствовать свою власть и безнаказанность.

На третий вопрос, который был полужакрытого типа, и учащимся была предложена возможность дописать свой вариант ответа. «В каких социальных сетях вы зарегистрированы?». Все респонденты ответили, что зарегистрированы «Вконтакте, или в ВК». Этот сайт является самым популярным в России. Далее идет «Instagram» и «Одноклассники». Данный вопрос выявил приоритетные социальные сети подростка.

Четвертый вопрос закрытого типа: «Сколько времени вы проводите в социальных сетях?». Этот вопрос показал, сколько времени тратит подросток в социальных сетях. В девятом классе дети показали наилучший результат: всего 14% от класса сидят более 3-х часов. Возможно, подростки ведут активный образ жизни, и уделять большое внимание они не могут. В восьмом классе и в десятых классах процент времяпровождения более 3-х часов велик. Эти дети мало заинтересованы в жизни школы, практически не ходят в спортивные секции.

Пятый вопрос полузакрытого типа: «Какова для Вас цель использования социальных сетей?» подавляющее число респондентов ответили, что цель использования социальных сетей – это общение и музыка. Получение информации для учеников 8-9 классов не главная цель. В десятом классе все ученики используют социальные сети для поиска нужной информации. Следует отметить, что никто из учащихся не выбрал вариант «Игры». Возможно, респонденты не зависимы от игр в Интернете.

Шестой вопрос был закрытого типа: «Считаете ли Вы себя зависимым от соц. сетей?». Этот вопрос является актуальным, так как если подросток с головой уходит в виртуальный мир, у него появляются проблемы в социализации в обществе, ценностные ориентиры приобретают другой характер. Только 9% от всех респондентов считают себя зависимыми от соц. сетей.

Седьмой вопрос полузакрытого типа: «Не имея возможности выйти в соц. сеть, Вы испытываете». Многие ответили: испытываю раздражение.

Восьмой вопрос закрытого типа: «Заходите ли вы в соц. сети во время уроков?». Большинство учащихся ответили «заходят» или «иногда».

Девятый вопрос открытого типа: «Какие плюсы вы можете отметить?». В приоритете у респондентов – это общение, получение информации, знакомства, быть в курсе событий.

Десятый вопрос открытого типа: «Какие минусы вы можете отметить?» ответы были следующими: трата времени, много ненужной информации, нецензурная лексика, зависимость, реклама, платная музыка.

Одиннадцатый вопрос закрытого типа содержал в себе три мнения, где учащиеся должны были выбрать да, нет или не знаю.

Таким образом, можно прийти к выводу, что социальные сети значительно влияют на респондентов восьмого и девятого классов. Подростки мыслят довольно приземленно и материально. Большинство из них думают о том, как больше получить «лайков» в соц. сетях. Эти классы стараются быть в центре внимания, и чаще всего с отрицательной стороны. Эти респонденты воспитываются в тех семьях, где детям оказывается недостаточно внимания. У самих родителей внимание заострено на зарабатывании денег и материального обеспечения.

Респонденты десятого класса, показали, что соц. сети значительно влияют на их жизнь. Все они стараются быть послушными молодежной моде. Они достаточно много времени в соц. сети. Имея опыт общения с учащимися, они, несмотря на то, что всесторонне развиты, достаточно много думают об индивидуальных и материальных вещах.

По итогам анкетирования можно прийти к выводу, что подростки большое количество времени проводят в социальных сетях. Для подавляющего большинства респондентов главной целью посещения социальных сайтов является общение.

Малая часть учащихся призналась, что они являются зависимыми, но так как большинство респондентов отвечали, что заходят в соц. сети более 5 раз нам дает понять, что дети не признаются, что они зависимы.

Таким образом, можно сделать вывод, что многие подростки зависимы от социальных сетей. Они много времени проводят в Интернете, заменяя реальный мир виртуальным, тем самым подрывая свое психическое и физическое здоровье.

Чтобы снизить влияние социальных сетей на подростков, необходимо детям как можно больше проводить времени с друзьями реальными, найти увлечения или хобби, меньше проводить время в соц. сетях. Родителям необходимо контролировать время пребывания своих детей в социальных сетях, помочь найти им увлечение по душе и уделять им как можно больше внимания; приучите детей посещать только те сайты, которые Вы разрешили; используйте программные средства блокировки нежелательного материала; пусть дети всегда могут попросить Вас о помощи [2].

Литература

1. Chaffey Dave. Global social media research summary 2018. – URL: <https://www.smartinsights.com/social-media-marketing/social-media-strategy/new-global-social-media-research> (дата обращения: 20.10.2018). – Текст : электронный.
2. Безмалый, В. Ф. Обеспечение безопасности детей при работе в Интернет / В. Ф. Безмалый. – Текст : электронный // Информация для всех. – URL: <http://ifap.ru/library/book331.pdf> (дата обращения: 15.12.2018).
3. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка / С. И. Ожегов ; под ред. Л. И. Скворцова. – 26-е изд., испр. и доп. – М. : Оникс [и др.], 2009. – 1359 с.

УДК 371.7

ВЗАИМОСВЯЗЬ СОЦИАЛЬНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ С ПСИХОСОМАТИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ У ПОДРОСТКОВ

Миниханова Руфия Габдельбариевна, студент

Галимова Роза Зайнагутдиновна, ст. преподаватель

Казанский инновационный университет им. В.Г. Тимирязова (ИЭУП), Нижнекамский филиал

г. Нижнекамск, Россия

Аннотация. В статье рассмотрена проблема социальной дезадаптации подростков и ее влияние на психосоматические расстройства подростков, были определены факторы, оказывающие большое влияние на процесс дезадаптации подростков: биологические, генетические, психофизиологические, физиологические, психологические, социально-педагогические.

Ключевые слова: социальная дезадаптация; подростки; психосоматические расстройства; психосоматика.

THE RELATIONSHIP OF SOCIAL MALADJUSTMENT WITH PSYCHOSOMATIC DISORDERS IN ADOLESCENTS

Minihanov Laari Gabdulvalieva

Galimova Roza Zainagutdinovna

Kazan Innovative University named after V.G. Timiryasova, Nizhnekamsk branch

Nizhnekamsk, Russia

Abstract. The article deals with the problem of social maladjustment of adolescents and its impact psychosomatic disorders of adolescents, the factors that have a great influence on the process of maladjustment of adolescents: biological, genetic, psychophysiological, physiological, psychological, social and pedagogical.

Keywords: social maladjustment; adolescents; psychosomatic disorders; psychosomatics.

E-mail: galimova@nzh.ieml.ru

Безопасный образ жизни, это умение человека предвидеть опасность, которая в дальнейшем может привести к проблемам со здоровья. И на сегодняшний день остро стоит проблема здоровья и воспитания подрастающего поколения на современном этапе развития нашей страны, когда происходят бурные преобразовательные процессы в различных областях общественной жизни, и происходит существенное обновление всей системы сложившихся отношений в обществе, приобретает особую значимость [3, с. 211].

Для сохранения здоровья и формирования безопасного образа жизни подростков, необходимо минимизировать основные факторы, приводящие к социальной дезадаптации подростков, одним из которых, являются факторы и проблемы в семье и такие стили воспитания, как дисгармоничный, нестабильный, конфликтный и асоциальный. А так же проблемы связанные с коммуникацией подростков в своей среде. Несмотря на то, что полным ходом идет развитие новых компьютерных технологий и средств связи, с помощью которых дети могут выстраивать коммуникативные связи с ровесниками и другими людьми, а также проще адаптироваться в коллективах, такие специалисты, как психологи, социальные педагоги бьют тревогу о росте

статистических показателей дезадаптированных и десоциализированных подростков в школе и социуме в целом [1, с. 79].

Социальная дезадаптация – это нарушения в приспособляющем поведении индивида к нормам общественной жизни в силу действия тех или иных внешних или внутренних причин – непосильных или несправедливых требований, чрезмерных нагрузок, трудностей и возникающего в ответ несогласия, сопротивления, самозащиты и т. д. Проблема социальной дезадаптации подростков на данном этапе стоит достаточно остро. Чаще всего дезадаптивное поведение формируется постепенно как реакция на систематически, постоянно провоцирующие факторы, справиться с которыми человек своими силами не может [2, с. 23].

В исследование принимало участие 25 подростков. Эмпирическим путем были выявлены взаимосвязи социальной дезадаптации и проявлениями психосоматических расстройств у подростков. Так снижает вероятность психосоматических расстройств у подростков эмоциональный комфорт, эскапизм, экстернальность, хорошая адаптивность, а также принятие себя и других. А интернальность и желание доминировать, напротив, повышают их вероятность.

Был выявлен высокий показатель психосоматических расстройств у 56% подростков, исследуемой группы. Отсюда можно предположить, что у данных подростков проблемы со здоровьем связаны именно с психологическими причинами и психоэмоциональным состоянием. Средний уровень психосоматических расстройств выявлен у третьей части респондентов (32%). Здесь можно предположить, что у данных подростков присутствуют изменения, связанные с психосоматическим расстройством, но они не всегда проявляются, скорее всего, здесь можно говорить о хорошей выдержке подростков, их самообладанию и контролю процессу своей жизнедеятельности.

Тогда как низкий уровень психосоматических расстройств выявлен у 12% респондентов исследуемой группы. Отсюда можно предположить, что у данных подростков практически нет заболеваний, связанных с психологическим дискомфортом. Они отличаются энергичностью, повышенной активностью, бодростью, ощущением счастья, а также самообладанием и уверенностью.

Высокий показатель адаптации в исследуемой группе проявился у 36% респондентов, средний показатель выявлен у 32% респондентов. Это говорит о том, что у данных респондентов не возникают сложности с пониманием и принятием норм и правил взаимного поведения, которые установлены в обществе. Здесь можно предположить, что для своего возраста у них достаточно хорошо сформированы данные моральные понятия и нравственные чувства. Тогда как у 32% респондентов исследуемой группы низкий результат по данному показателю. Здесь можно предположить, что у данных респондентов возникают сложности в социуме, им проще его избегать, либо вести себя агрессивно. Отсюда сложности с адекватной оценкой своего места и роли в коллективе, поэтому у них даже нет стремления соответствовать общепринятым нормам поведения. Как вариант, они либо не задействованы в общественной жизни школы, либо самоустранились от подобного рода занятия.

Высокий показатель принятия себя у половины респондентов исследуемой группы составляет (52%). Отсюда можно заключить, что данные подростки адекватно оценивают себя в обществе, понимают свою ценность и уникальность. У них нет проблем с тем, чтобы презентовать себя и свои способности. Самооценка у них на высоком уровне. Тогда как у 28% респондентов средний уровень принятия себя, а у пятой части группы (20%) он низкий. Здесь можно предположить, что у данных подростков присутствуют постоянные сложности в принятии своих качеств, черт характера и внешности. У них заниженная самооценка и самоценность. Показатель принятия других у подростков 32% на высоком уровне и у 16% респондентов – на среднем уровне. Отсюда можно предположить, что данные респонденты достаточно адекват-

но принимают окружающих людей, чувствуют себя спокойно в новой обстановке, они спокойно могут установить контакт не только с одноклассниками или со сверстниками, но и со взрослыми людьми. В социуме данные респонденты не конфликтны, для них контакт с окружающими людьми играет большую роль.

Тогда как низкий показатель принятия других проявился у половины группы респондентов исследуемой группы (52%). Отсюда можно сказать, что данные респонденты не особо общительны и испытывают дискомфорт в незнакомой обстановке, им проще молчать, чем поддерживать диалог или общение с группой. Также важно отметить, что у них бывает проявление агрессивности и повышенная конфликтность с окружающими людьми, отсюда им сложно заниматься с группой совместной деятельностью.

Показатель эмоционального комфорта у подростков 36% высокий уровень данного показателя, у пятой части респондентов (20%) средний уровень. Это говорит о том, что данные подростки чаще чувствуют себя эмоционально комфортно в группе, а также в социуме в целом. Тогда как у 44% респондентов низкий уровень эмоционального комфорта. Отсюда можно предположить, что данные подростки в большинстве случаев чувствуют себя неуверенно, в их поведении прослеживается подавленность, вялость и пр.

Интернальность проявился у 44% респондентов. Отсюда можно заключить, что данные подростки считают, что они сами несут ответственность за все события, которые происходят в их жизни. И, что все полученные результаты, неважно какую полярность они имеют, это результаты их личной деятельности, свойственные их поведению, характеру и способностям. Тогда как у 56% респондентов исследуемой группы выявлена, экстернальность. Здесь можно предположить, что данные подростки не уверены в своих силах и считают, что все то, что они смогли или смогу добиться, не зависят от их способностей или стараний, а просто происходят по стечению жизненных обстоятельств.

Высокий показатель стремления к доминированию выявлен у 28% респондентов исследуемой группы. Отсюда можно сказать, что данные респонденты чувствуют и адекватно принимают свою значимость для окружающих их людей. Им сложно находиться в стороне от событий. Для них в приоритете активная жизненная позиция. Данные подростки отличаются уровнем стремления к лидерству, а также к руководству при решении задачи.

Принятие решений у 72% респондентов на низком уровне. Отсюда можно предположить, что у них не развито стремление показать себя и свои таланты окружающим людям, им проще оставаться в стороне от происходящего, наблюдать со стороны, либо выполнять вспомогательную роль подчиненного.

Эскапизм в исследуемой группе выявлен у 68% респондентов. Отсюда можно сказать, что данные респонденты убеждены в том, что лучше уйти от проблемных ситуаций, чем влезать в конфликт с людьми и потом испытывать эмоциональный дискомфорт. Тогда как у 32% респондентов исследуемой группы низкий результат по показателю эскапизма. Здесь можно предположить, что данные респонденты достаточно активны, у них адекватная самооценка, и они могут постоять за себя и отстаивать свою точку зрения.

Интеркорреляция показателей социально-психологической адаптации и психосоматических расстройств у подростков выявила прямо пропорциональную взаимосвязь с 0,01% погрешности при ($r > 0,49$) между низким уровнем психосоматических расстройств и эмоциональным комфортом (0,54), эскапизмом (0,50), экстернальностью (0,56); между высоким уровнем психосоматических расстройств и доминированием (0,54), интернальностью (0,55).

Также интеркорреляция показателей социальной адаптивности у подростков выявила обратно пропорциональную взаимосвязь с 0,01% погрешности при ($r > 0,48$)

между высоким уровнем психосоматических расстройств и адаптивностью (-0,52), принятием себя (-0,56), принятием других (-0,49).

Исходя из полученных результатов интеркорреляционного анализ показателей социально-психологической адаптации и психосоматических расстройств у подростков, можно сказать следующее: чем выше эмоциональный комфорт и душевное равновесие у подростков, а также проявление гибкости для того, чтобы избежать ненужных проблем, тем ниже вероятность психосоматического расстройства.

Также снижению вероятности психосоматических расстройств у подростков способствует позиция о том, что все то, что происходит, происходит не из-за них самих, а под воздействием влияния окружающей среды, судьбы или случая.

Повышению вероятности психосоматических расстройств у подростков способствует желание все держать под контролем, стремиться к лидерским позициям и признанию, а также принимать ответственность за все происходящие события на свой счет.

Таким образом, принятие своей индивидуальности и неповторимости, а также принятие людей такими, какие они есть со всеми их достоинствами и недостатками, а также хорошая адаптивность в коллективе и в обществе в целом снижает вероятность психосоматических расстройств у подростков, которая приводит к формированию безопасного образа жизни.

Литература

1. Великанова, Л. П. Психосоматические расстройства: современное состояние проблемы (часть 1) / Л. П. Великанова, Ю. С. Шевченко // Социальная и клиническая психиатрия. – 2005. – Т. 15, № 4. – С. 79-91.
2. Галимова, Р. З. Формирование привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста как механизм безопасной жизнедеятельности / Р. З. Галимова // Педагогика безопасности: наука и образование. – Екатеринбург, 2016. – С. 23-27.
3. Гусева, Л. С. Психологические аспекты формирования предпосылок учебной деятельности у детей дошкольного возраста / Л. С. Гусева, О. А. Талимова // Тенденция и закономерности развития современного российского общества экономика, политика, социально–культурная и правая сфера : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием : в 2-х частях. – Казань : Познание, 2016. – С. 211-212.

УДК 373.21

ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗОЖ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Мирошникова Елена Александровна, студент,
Михайлова Наталия Васильевна, к.п.н., доцент
Оренбургский государственный педагогический университет
г. Оренбург, Россия*

Аннотация. В статье представлена необходимость формирования представлений о здоровом образе жизни развитие детей дошкольного возраста. Дано определение здоровью, здоровому образу жизни; раскрыта важность в проведении работы по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста; раскрыты результаты диагностики уровней сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста; описан комплекс мероприятий по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста

Ключевые слова: здоровый образ жизни; здоровье детей; старшие дошкольники; формирование представлений.

THE FORMATION OF REPRESENTATIONS ABOUT HEALTH IN CHILDREN OF PRESCHOOL AGE

*Miroshnikova Elena Alexandrovna
Mikhailova Natalia Vasilievna
Orenburg State Pedagogical University
Orenburg, Russia*

Abstract. The article presents the need for the formation of ideas about a healthy lifestyle, the development of preschool children. The definition of health, a healthy lifestyle; disclosed the importance of carrying out work on the formation of ideas about a healthy lifestyle in children of preschool age; disclosed are the results of diagnostics of the levels of formation of ideas about a healthy lifestyle in children of preschool age; describes a set of measures for the formation of ideas about a healthy lifestyle in children of preschool age.

Keywords: healthy lifestyle; children's health; older preschoolers; formation of ideas.

E-mail: miroshka87@bk.ru

Повышение качества жизни и здоровья детей на сегодняшний день становится проблемой государственного уровня, поскольку на современном этапе развития системы образования здоровый образ жизни предполагает активное отношение к своему здоровью, ценностную ориентацию на здоровье, экологическую и санитарно-гигиеническую культуру детей, которые формируются под влиянием условий окружающей среды в процессе социализации индивида.

Актуальность проблемы формирования представлений о здоровом образе жизни дошкольников подтверждается также тем фактом, что за последние годы отмечается значительно возрастание количества детей с различными нарушениями здоровья, увеличивается число детей, которые имеют наследственные болезни, а также болезни, связанные с экологией.

Здоровый образ жизни является одним из самых исследуемых явлений, которое необходимо рассмотреть во всех деталях. В частности, изучением проблемы

формирования здорового образа жизни детей занимались многочисленные психологи, педагоги, политологи, философы, социологи, физиологи, экологи: обоснование связи физического и психического состояния человека находим в исследованиях И. С. Бериташвили, Н. А. Берштейна, В. М. Бехтерева, С. П. Боткина, Л. Р. Лурье, А. Ю. Рахнера; проблема психологического здоровья детей исследовалась в трудах Л. А. Абрамян, И. В. Дубровиной, А. В. Запорожца, А. Н. Леонтьева, Я. З. Неверович, Т. А. Репиной; принцип взаимосвязи физиологического и психического развития был реализован в трудах психологов П. П. Блонского, Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева, С. Л. Рубинштейна, Б. М. Теплова; на важность проблемы формирования представлений у детей о здоровом образе жизни указывают исследования А. А. Бодалева, А. Л. Венгера, В. Д. Давыдова, М. И. Лисиной, А. В. Мудрика, И. П. Подласого, Е. О. Смирновой).

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (последующее – ФГОС дошкольного образования) одна из первых задач – охрана жизни и укрепление психического и физического здоровья дошкольников. По условиям с ФГОС дошкольного образования, образовательная область «Физическое развитие» одним среди самых важных направлений организации жизнедеятельности дошкольников составляет «овладение элементарными правилами и правилами здорового образа жизни, развитие ценностей здорового образа жизни» [4].

Понятие «здоровый образ жизни» является одним из важнейших производных категории «здоровье», так как в современных условиях именно образ жизни непосредственно влияет на индивидуальное здоровье.

Представления о здоровом образе жизни встречаются еще в античной философии. Мыслители того периода выделяли в данном явлении специфические элементы. Так, например, Гиппократ в трактате «О здоровом образе жизни» рассматривает данный феномен как некую гармонию, которой можно достичь путем целого ряда профилактических мероприятий. Он акцентирует внимание в основном на физическом здоровье человека. Демокрит в большей мере описывает духовное здоровье, представляющее собой «благое состояние духа», при котором душа пребывает в спокойствии и равновесии, не волнуемая никакими страстями, страхами и другими переживаниями.

В частности, в научной работе Б. А. Воскресенский «Здоровый образ жизни и гигиеническое воспитание подростков и молодежи» полагал, что суть понятия «здоровый образ жизни» включает в себя правильно организованный физиологически оптимальный труд, нравственно-гигиеническое воспитание, психогигиену, физкультуру, закаливание, активный двигательный режим, продуманную организацию досуга, отказ от вредных привычек и экологическое воспитание [1, с. 18]. Б. Н. Чумаков полагает, что «здоровый образ жизни можно охарактеризовать, как активную деятельность людей, направленную, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья. При этом необходимо учесть, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно» [5, с. 215].

В итоге рассмотрения приведенных выше определений «здорового образа жизни» (а это далеко не полный их перечень), хотелось бы остановиться на современном определении понятия. Здоровый образ жизни – это результирующая действий многих внутренних и внешних факторов, объективных и субъективных условий, благоприятно влияющих на состояние здоровья.

Согласно современным представлениям исследователей педагогических наук в понятие ЗОЖ входят следующие составляющие: отказ от вредных пристрастий (курения, употребления алкогольных напитков и наркотических веществ); оптимальный двигательный режим; рациональное питание; закаливание; личная гигиена; положительные эмоции.

Процесс приобщения детей к здоровому образу жизни неразрывно связан с формированием представлений о нем, как стимулирующим фактором интеллектуаль-

ного и эмоционального развития ребенка. Представления о здоровье и здоровом образе жизни являются специфической формой познания, имеющего свою структуру, содержание и функции. Также представления о здоровом образе жизни являются показателем внутренней позиции личности, ценностным ориентиром, определяющим в дальнейшем деятельность по укреплению собственного здоровья.

Федеральный государственный стандарт дошкольного образования определяет задачу здоровьесбережения как одну из приоритетных. Результатом решения этой задачи, должно стать создание комфортной развивающей образовательной среды или образовательное пространство: гарантирующее охрану и укрепление физического, психологического, духовного социального здоровья воспитанников.

Процесс формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста осуществляется путем использования различных форм, методов и приемов работы.

Л. Г. Касьянова, В. К. Литвинюк рассматривая проблему формирования культуры здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в ДОО отмечают, что данный процесс важно осуществлять на основе развития движений, воспитания двигательной активности дошкольников, что целесообразно проводить во время прогулок. Для этого каждая прогулка должна иметь определенное содержание, например, включать ряд подвижных игр, эстафету, сбор природного материала для дальнейшей работы с ним в группе, соревнования и т. д. [3].

При проведении занятий со старшими дошкольниками используются и различные мультимедийные презентации, которые несут в себе большой педагогический потенциал, способствуют накоплению знаний о здоровом образе жизни. В рамках образовательной программы используются презентации на такие темы: «Я и мой организм», «Правила безопасного поведения», «Съедобное – несъедобное», «Вредные и полезные продукты», «Если хочешь быть здоровым – закаляйся» и многие другие.

Экскурсии также проводятся с целью ознакомления детей со способами сохранения здоровья, в частности с детьми можно наблюдать за деятельностью спортсменов, лыжников, бегунов в бору, объяснить значение физкультуры для здоровья человека.

Еще одним способом формирования у дошкольников мотивации к овладению представлениями о здоровом образе жизни является использование игровых форм обучения. Игры насыщаются содержанием о здоровье, здоровом образе жизни и используются для усвоения и закрепления информации, формирования навыков. Например, дети играют мячом, называя явления и факторы окружающей среды, которые оказывают вредное и полезное воздействие на здоровье. В виде игры может осуществляться знакомство детей с экологическими факторами, наносящими вред здоровью и мешающие здоровому образу жизни человека [3, с. 66].

Как отмечают Ю. Е. Антонов, М. Н. Кузнецова особое место в работе по формированию представлений о здоровом образе жизни детей дошкольного возраста должно уделяться работе с родителями, поскольку именно семья играет важную роль, в воспитании и развитии дошкольника. Совместная работа родителей с ДОО способна обеспечить сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям здорового образа жизни. Так, задачи по формированию основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста должны решаться совместно с семьей, в рамках детско-взрослого сообщества (дети – родители – педагоги), для которого характерно активное содействие друг другу [2, с. 63].

Благодаря реализации перечисленных форм и методов работы дети получают представления о здоровье человека, о строении человеческого тела, о функционировании основных органов и систем организма, о взаимосвязи между окружающей природной средой и состоянием здоровья человека. В ходе данного процесса удовлетворяются потребности в познании самого себя и окружающего мира.

Для непосредственного восприятия детьми объектов и явлений на прогулке организуются кратковременные и длительные наблюдения. Наблюдение позволяет

показать детям влияние на природу социальных и экологических факторов, и отследить затем влияние состояния природной среды на здоровье человека. Для стимулирования познавательной активности и формирования опыта здоровьесберегающего поведения у старших дошкольников используются методы проблемного обучения: проблемные ситуации, постановка ситуационных задач, метод выбора, проблемные вопросы, максимально затрагивающие интересы ребенка в становлении собственного здоровья с последующим выбором альтернативных решений, необходимых для здорового образа жизни [3, с. 67].

Таким образом, по итогам анализа научной и методической литературы по изучаемой проблеме, нам удалось выяснить, что в содержание здорового образа жизни входят, прежде всего, отказ от вредных привычек; оптимальный двигательный режим; правильное питание; закаливание; гигиена; положительные эмоции.

Нами была проведена диагностика уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста на базе МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию детей № 126» города Оренбурга. С целью выявления уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста, нами использовались диагностические методики, предложенные В. А. Деркунской, входящие в мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»: диагностика отношения ребенка к здоровью и здоровому образу жизни (использование детской литературы валеологического контекста, сказка К. И. Чуковского «Айболит»); опросник для детей старшего возраста: разделы «Строение человеческого тела», «Правила чистюли». Полученные результаты с помощью количественного и качественного метода показали, что высокий уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста составил 25%, средний уровень имеют 39% детей и низкий уровень – 36% детей.

После проведения диагностики уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста нами был разработан комплекс мероприятий.

В комплекс мероприятий по направлению «Я и мое тело», для повышения уровня развития детей о строение человеческого тела, о правилах гигиены, о закаливании, о здоровом питании и о здоровье нами были включены в образовательный процесс беседы познавательного цикла «Мое тело», «Таблетки – не конфетки», «О пользе витаминов», «Фрукты и овощи», «Путешествие в страну здоровья», «Солнце, воздух и вода – мои лучшие друзья», «Микробы и вирусы», «Как беречь свое здоровье», «Полезные привычки».

Игровая ситуация «На прием к стоматологу» содействовала обогащению представлений об уходе за полостью рта, во время игры дети, играющие роль пациентов, учились обращаться к врачу с вопросами, дети, которые выступали в роли врача, использовали свои знания о правилах гигиены полости рта, учились формулировать советы по уходу за зубами и деснами. «Магазин здорового питания» в процессе игры дети брали на себя различные роли, как бы замещали людей, находящихся между собой в определенных социальных взаимоотношениях, и их действиях, пытались выполнять правила, взаимодействовали друг с другом. Изобразительная деятельность детей, нашла свое отражение в творческих работах «ВитаМишки для Аришки», где дети рисовали витамины в виде цветных мишек, делали аппликацию, также лепили витамины различного цвета и формы.

В ходе выполнения режимных моментов, особый акцент делался на мытье рук, дети выполняли целый алгоритм действий, как нужно правильно мыть руки, (закатать рукава, намочить руки, затем намылить с обеих сторон, сполоснуть, вытереть руки насухо полотенцем). Практические упражнения: «Умываемся, закаляемся» учи-

ли детей аккуратно умываться, заканчивать процедуру с использованием прохладной воды, т. е. позволяли формировать осознанное отношение к здоровью, к внешнему виду; «Самые аккуратные» формировали у детей самоконтроль при выполнении правил личной гигиены, учили детей самостоятельно устранять неполадки в причёске и одежде, оказывать друг другу помощь, тактично указывать товарищам на недостатки их внешнего вида; «За столом» учили детей правильно пользоваться столовыми приборами, соблюдать правила этикета, формировали умение осуществлять самоконтроль за сохранением осанки.

Для самостоятельной деятельности детей были предложены дидактические игры «В стране здоровья», «Строение тела человека», «Мой день», «Что такое хорошо, что такое плохо», «Когда ты это делаешь?», «Кому что нужно для работы?», «Скажи наоборот», «Опасно – безопасно». Для активизации двигательной деятельности были проведены различные подвижные игры, которые учили соблюдать правила, анализировать игровые действия с целью соблюдения техники безопасности, совершенствовали функциональные возможности организма.

Для просвещения – информирования родителей в процессе взаимодействия были оформлены консультации «Формирование правильной осанки – важный аспект развития ребенка в дошкольном возрасте», «Витаминная азбука здоровья», «Режим дня», «Компьютер и дети» «Как с пользой для здоровья провести выходные дни», памятки про здоровый образ жизни и газета для любознательных родителей «Путешествие в страну здоровья».

По итогам проведенного анализа мы сделали вывод о том, что комплекс мероприятий по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста процесс должен включать в себя такие формы работы как прогулки, экскурсии, эстафеты, соревнования и др. Расширению и закреплению представлений о здоровом образе жизни дошкольников способствует применение таких методов воспитания и обучения как наблюдения, беседы, игры, проблемные ситуации. Организация формирования представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста должна осуществляться планомерно и включать в свое содержание следующие направления деятельности: формирование представлений детей о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье; развитие у детей интереса и мотивации к занятиям физической культурой и спортом; привлечение родителей к сотрудничеству с детским садом по вопросам формирования представлений о здоровом образе жизни с целью закрепления привычек и действий, позволяющих соблюдать и поддерживать здоровый образ жизни. Организованная таким образом работа будет способствовать, на наш взгляд, оптимальному формированию у дошкольников представлений о здоровом образе жизни.

Литература

1. Воскресенский, Б. А. Здоровый образ жизни и гигиеническое воспитание подростков и молодежи / Б. А. Воскресенский. – М. : Сфера, 1987. – С. 39.
2. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / сост. Ю. Е. Антонов, М. Н. Кузнецова. – М. : Гардарики, 2008. – 164 с.
3. Касьянова, Л. Г. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста : дис. ... канд. пед. наук / Касьянова Л. Г. – Шадринск, 2004.
4. Федеральный государственный общеобразовательный стандарт дошкольного образования : Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155 г. Москва.
5. Чумаков, Б. Н. Валеология / Б. Н. Чумаков. – М. : Российское педагогическое агентство, 1997. – 407 с.

УДК 37.014.53

ОБРАЗОВАНИЕ КАК МЕТОД БОРЬБЫ С ТЕРРОРИЗМОМ

*Морозов Никита Анатольевич, студент
Конькина Евгения Владимировна, к.п.н., доцент
Оренбургский государственный педагогический университет
г. Оренбург, Россия*

Аннотация. В статье рассмотрена роль образования в борьбе с терроризмом. Выявлена взаимосвязь между образованием и ликвидацией терроризма во всех его проявлениях. Выделены актуальные способы решения данной проблемы.

Ключевые слова: образовательный процесс; терроризм; борьба с терроризмом; воспитательный процесс; ликвидация терроризма.

EDUCATION AS A METHOD FOR COMBATING TERRORISM

*Morozov Nikita Anatolievich
Konkina Evgenia Vladimirovna
Orenburg State Pedagogical University
Orenburg, Russia*

Abstract. The article considers the role of education in the fight against terrorism. The relationship between education and the elimination of terrorism in all its manifestations is revealed. Highlighted ways to solve this problem.

Keywords: educational process; terrorism; the fight against terrorism; educational process; elimination of terrorism.

E-mail: nikitamoroz1999@yandex.ru

В XXI веке терроризм и его производные стоят в списке глобальных проблем современности. Данная проблема относится к опасным ситуациям социального характера. Практически ежедневно мы слышим про совершившиеся или планируемые террористические акты, которые возникают в различных уголках нашей планеты. Терракты уносят жизни невинных людей, приносят огромные экономические убытки, ведут к возможной смене политического устройства стран. Эта проблема в таких глобальных масштабах существует относительно недавно, однако усилия, направленные на ликвидацию данной проблемы не всегда дают должный результат.

Сегодня, даже самые передовые державы оказываются под влиянием проблемы, связанной с атаками террористов. Подобное явление ведет к разрушению государства, что называется «изнутри». В связи с этим, используются жесткие экономические санкции в отношении ряда стран третьего мира, вооруженные методы, которые якобы должны ликвидировать такое явление как терроризм. Но, подобные меры не всегда эффективны, поскольку корни появления и роста терроризма лежат в другой области [1].

Если мы обратимся к мировой истории, то увидим попытки человечества решить актуальные на тот момент проблемы через воспитание и образование. Ведь существование человеческого общества невозможно без опоры на социально-исторический опыт, культуру, и, безусловно, образование и воспитание. Образование и воспитание нынешнего молодого поколения предусматривает реализацию идей и традиций гуманизма, высокой духовной культуры, которые впоследствии должны стать эффективными средствами ликвидации терроризма и его проявлений.

Отметим, что воспитание молодого поколения, реализуемое непосредственно через образование, является замедленным, но эффективным способом борьбы с терроризмом в отличие от военного вмешательства, политических и экономических способов борьбы с данным явлением [3].

Роль образования в ликвидации терроризма и его проявлений самая прямая, поскольку сегодня с терроризмом борются с помощью оружия. Если бороться с терроризмом при помощи военной силы, то можно сказать, что данная проблема не будет решена никогда. Потому что данное негативное явление невозможно победить только с помощью оружия, таким способом можно бороться только с его проявлениями. Образование способно к решению данной проблемы при наличии должных социально-экономических условий, поскольку, как известно терроризм в нормально функционирующем обществе не может быть массовым, а это значит, что отдельные антисоциальные элементы можно будет легко вычислить [2].

Специалисты в области социологии, психологии и педагогики связывают возникновение терроризма с враждой на религиозной основе, накоплением огромного количества богатств отдельными личностями, территориальными противоречиями и иными амбициями современных стран.

По мнению исследователей, образование, будучи фактором развития каждой из сфер жизни общества, является эффективным инструментом для борьбы с терроризмом во всех его проявлениях. Таким образом, если мы обратимся к мировому педагогическому опыту, то отметим основные важнейшие функции образования:

- гуманистическая (исполняет роль социокультурного фильтра по отношению к различным негативным проявлениям процессов, протекающих в обществе, которые зачастую носят антигуманный характер);
- воспитательная (способствует обеспечению процессов социализации личности в обществе и ее гражданского становления. Передача молодому поколению социо-культурного опыта);
- обучающая (основана на принципе обеспечения процесса овладения знаниями, умениями и навыками в рамках образовательных организаций и различных сфер жизнедеятельности общества);
- активизация социальных перемещений (основана на принципе социальной мобильности. Образование делает общество открытым, обогащает общественную жизнь, социальную структуру подвижной, смягчает неблагоприятные факторы общественного развития);
- замещение родителей (образование частично берет на себя обязанности семьи, временно замещая ее);
- подготовка высококвалифицированных специалистов;
- приобщение к современным технологиям и другим продуктам культуры.

Результаты проведенных всероссийских исследований показывают, что современная российская система образования находится в глубочайшем кризисе, что в свою очередь негативно сказывается на процессе воспитания. Поэтому актуальным способом решения данной проблемы является разработка и внедрение комплексной образовательной и воспитательной целевой программы, направленной на формирование высоких духовно-нравственных ценностей, которые станут незыблемой основой в области противодействия терроризму.

Не менее важной задачей системы образования является сосредоточение усилий на восстановление и актуализацию утраченных за последнее время таких социальных ценностей как патриотизм и интернационализм. Данные ценности несут в себе огромный потенциал, направленный на борьбу с негативными социальными явлениями в стране. В связи с этим встает вопрос о повышении компетентности преподавательского состава общеобразовательных организаций в сфере противодействия идеологии терроризма [4].

Таким образом, подводя итог, можно с полной уверенностью утверждать, что наблюдается обратная зависимость между образованием и противодействием терроризму и его проявлениям. От того, насколько качественным и востребованным сегодня будет образование, зависит обеспечение национальной безопасности страны от внутренних и внешних угроз.

Литература

1. Базаркина, Д. Ю. Терроризм и антитеррористическая деятельность. Коммуникационный аспект / Д. Ю. Базаркина. – М. : Международный центр социально-политических исследований и консалтинга, 2013. – 364 с.
2. Вахрамеев, А. В. Международный терроризм и национальная безопасность России / А. В. Вахрамеев // Социально-гуманитарные знания. – 2004. – № 2. – С. 3-15.
3. Кафтан, В. В. Противодействие терроризму : учебное пособие / В. В. Кафтан. – М. : Юрайт, 2015. – 262 с.
4. Федеральный закон Российской Федерации «О противодействии терроризму» от 06.03.2006 № 35 ФЗ (ред. от 29.03.2019). – URL: <http://docs.cntd.ru/document/901970787> (дата обращения: 16.11.2019). – Текст : электронный.

УДК 331.45

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМ БЕЗОПАСНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ НА ЭТАПЕ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Мун Алина Александровна, студент
Утюганова Валентина Владимировна, ст. преподаватель
Омский государственный технический университет
г. Омск, Россия

Аннотация. Одной из наиболее актуальных проблем в области охраны труда в настоящее время является снижение уровней травматизма и профессиональных заболеваний среди молодых работников. Также большую популярность приобретают вопросы формирования культуры безопасности труда. В работе представлены результаты анализа нормативной правовой базы в сфере обучения студентов-бакалавров вопросам безопасности труда, которые позволили сделать выводы о существующих проблемах безопасности профессиональной деятельности молодых специалистов на этапе формирования компетенций. На основе выявленных результатов авторами предлагаются решения выявленных проблем, включающие практико-ориентированные методы обучения, играющие ключевую роль в формировании культуры безопасности труда.

Ключевые слова: безопасность труда; профессиональные компетенции; молодые специалисты; культура безопасности труда; охрана труда.

STUDY OF SAFETY PROBLEMS OF PROFESSIONAL ACTIVITY OF YOUNG SPECIALISTS AT THE STAGE OF COMPETENCE FORMATION

Mun Alina Alexandrovna
Utyuganova Valentina Vladimirovna
Omsk State Technical University
Omsk, Russia

Abstract. One of the most pressing occupational safety issues at present is the reduction of injury and occupational diseases among young workers. The formation of a culture of labor safety is also becoming more popular. The work presents the results of the analysis of the normative legal framework in the field of education of bachelor students in the field of labor safety, which made it possible to draw conclusions about the existing problems of safety of professional activity of young specialists at the stage of formation of competences. Based on the identified results, the authors propose solutions to the identified problems, including practical-oriented methods of training, which play a key role in the formation of a culture of labor safety.

Keywords: safety; professional competence; young professionals; occupational safety culture; occupational safety and health.

E-mail: kvomgtu@gmail.com

По данным международной организации труда молодые специалисты больше подвержены риску травмирования, чем другие категории сотрудников, что связано, в первую очередь, с недостатком опыта, знаний, несформированности необходимых компетенций [1]. Так как высокий уровень травматизма среди молодежи усугубляет не только существующие производственные проблемы предприятий, но и демогра-

фическую ситуацию в стране, вопросы безопасности труда молодых специалистов играют существенную роль в тенденции экономического роста Российской Федерации. В связи с этим, проблемы безопасности профессиональной деятельности молодежи необходимо рассматривать как первостепенную задачу охраны труда.

В настоящее время большое количество исследований посвящено безопасности труда молодежи, включая повышение культуры безопасности, которая также является ключевым элементом и в снижении профессиональных рисков работников. В том числе, на многих предприятиях ведется активная деятельность по повышению знаний в области требований безопасности труда и практика наставничества для передачи соответствующего опыта. Так, например, в ОАО «Щекиноазот» (ведущая российская компания, деятельность которой связана с наличием большого количества мест с вредными и опасными производственными факторами) функционирует система непрерывного обучения персонала, которая функционирует на протяжении всей трудовой деятельности каждого работника [2]. Так как на предприятии количество молодых сотрудников достаточно велико, его политика направлена на достижение «нулевого травматизма», одним из принципов которого является высокий уровень контроля и обучения персонала, в том числе и молодых специалистов. Или, например, в наиболее травмоопасных отраслях, таких как транспортная, могут организовано проводиться мероприятия по популяризации культуры безопасного труда среди молодежи [3]. Данная деятельность проводится непосредственно в процессе труда, и стоит отметить, далеко не на всех предприятиях. Поэтому, по мнению авторов, стоит обратиться к начальному этапу обучения в области безопасности труда – во время формирования основных компетенций, определяемых профессиональными стандартами специальностей, при обучении в вузе.

Для проведения исследованиями авторами была выбрана отрасль электроэнергетики, характеризующаяся высокими уровнями травматизма. Основными методами исследования являются: статистический, структурно-функциональный, а также метод анализа и сопоставления. Авторами был проведен анализ нормативной правовой базы, отражающей компетенции, трудовые функции, должностные обязанности специалистов электроэнергетической отрасли, связанные с обеспечением безопасности труда. В процессе исследования была задействована рабочая программа по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» (далее – БЖД) для направлений подготовки бакалавриата тепло- и электроэнергетических отраслей, согласно которой, изучение дисциплины позволяет учащимся приобрести образовательную компетенцию (ОК), связанную со способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций. В процессе освоения этой компетенции, студент будет знать:

- теоретические основы обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- действующую систему нормативных правовых актов в области техносферной безопасности;
- основы физиологии человека и рациональные условия деятельности, анатомо-физиологические последствия воздействия на человека травмирующих, вредных и поражающих факторов;
- основные техносферные опасности, их свойства, характеристики, характер воздействия вредных и опасных производственных факторов на человека и природную среду, методы защиты от них.

С целью получения студентами необходимых знаний, программа изучения дисциплины разделена на соответствующие модули:

1. Человек и среда обитания. Опасности технических систем.
2. Основы физиологии труда и комфортные условия жизнедеятельности в техносфере.

3. Средства снижения травмоопасного и вредного воздействия технических систем.

4. Управление безопасностью жизнедеятельности.

5. Защита населения и территорий от опасностей в чрезвычайных ситуациях.

При подробном изучении содержания перечисленных модулей рабочей программы, анализе профессионального стандарта [4], квалификационных характеристик [5], а также должностных инструкций соответствующих профессий области электроэнергетики, авторами были определены следующие результаты, отражающие перекликивание компетенций, трудовых функций, обязанностей и разделов дисциплины БЖД (табл. 1).

Таблица 1

Формирование компетенций в области безопасности труда

Разделы рабочей программы дисциплины	Должностные обязанности / Трудовые функции	Компетенции
Человек и среда обитания. Опасности технических систем (негативные факторы техносферы, квантификация опасностей)	Участвует в работе комиссий по расследованию аварий и несчастных случаев, проверке знаний персонала, обслуживающего высоковольтные линии электропередачи, проведению аттестации и подготовке к сертификации рабочих мест на соответствие требованиям охраны труда. Должен знать инструкции, положения по расследованию и учету аварий и других технологических нарушений, несчастных случаев на производстве	Способность принимать участие в проектировании объектов профессиональной деятельности в соответствии с техническим заданием и нормативно-технической документацией, соблюдая различные технические, энергоэффективные и экологические требования
Основы физиологии труда и комфортные условия жизнедеятельности в техносфере (воздух рабочей зоны, освещение, механические и акустические колебания, электромагнитные поля)	Участвует в работе комиссий по проведению аттестации (оценки условий труда) и подготовке к сертификации рабочих мест на соответствие требованиям охраны труда	Способность использовать правила техники безопасности, производственной санитарии, пожарной безопасности и нормы охраны труда
Средства снижения травмоопасного и вредного воздействия технических систем (способы повышения электробезопасности в электроустановках)	Оформляет заявки на средства защиты. Должен знать: правила применения и испытаний средств защиты, используемых в электроустановках, технические требования к ним. Проверка по наряду или распоряжению наличия, комплектности необходимых средств защиты, приспособлений, ограждающих устройств, инструмента, приборов контроля и безопасности перед началом работы	Готовность определять параметры оборудования объектов профессиональной деятельности
Управление безопасностью жизнедеятельности (системы контроля требований безопасности и экологичности)	Фиксирует в соответствующих журналах выявленные неисправности, отступления от требований правил и инструкций по эксплуатации, охране труда; контролирует соблюдение требований по технологии ремонта и технического обслуживания линейных сооружений, качеству и безопасности выполнения работ; осуществляет надзор за соблюдением требований правил охраны электрических сетей при производстве работ вблизи высоковольтных линий электропередачи. Должен знать: правила работы с персоналом в организациях электроэнергетики Российской Федерации; основы трудового	Способность принимать участие в проектировании объектов профессиональной деятельности в соответствии с техническим заданием и нормативно-технической документацией, соблюдая различные технические, энергоэффективные и экологические требования; способность к решению задач в области организации и нормирования труда

	законодательства; правила по охране труда	
Защита населения и территорий от опасностей в чрезвычайных ситуациях	Участвует в проведении тренировок, занятий по отработке действий персонала при чрезвычайных ситуациях, обучении безопасным приемам и методам труда и оказанию первой помощи пострадавшим. Должен знать: нормальные, аварийные, послеаварийные и ремонтные режимы работы отдельных ВЛ и КЛ, порядок допуска к работам	Способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

Анализ показал, что выполнение практически любой трудовой функции специалиста требует знаний в области охраны труда и безопасности. Так, например, для реализации трудовой функции «Выполнение простых работ по техническому обслуживанию и ремонту воздушных линий электропередачи под руководством работника более высокой квалификации», необходимо обладать следующими умениями: соблюдать требования охраны и безопасности труда при проведении работ, выполнять мероприятия по освобождению пострадавшего от действия электрического тока, оказывать первую помощь пострадавшим на производстве при необходимости, применять средства индивидуальной защиты в зависимости от характера выполняемых работ, применять средства пожаротушения (огнетушитель) в случае возникновения необходимости. Указанные умения могут быть в некоторой степени получены в процессе изучения дисциплины БЖД, однако большая часть требуемых знаний в области безопасности труда не воспринимается студентами во время обучения (согласно проведенным ранее опросам [6]), кроме того тематика практических и лабораторных занятий (во время которых, согласно исследованиям, усваивается большая часть знаний) студентов по дисциплине БЖД не позволяет охватить весь спектр необходимых компетенций. В исследуемой рабочей программе отсутствуют практические занятия по модулю №1, только одно занятие по модулю №3 (исследование эффективности зануления), модулю №4 (специальная оценка условий труда). На взгляд авторов, эти модули являются наиболее актуальными для безопасного ведения работ. Следовательно, получение требуемых навыков, знаний и умений происходит только непосредственно на этапе осуществления профессиональной деятельности, что и приводит к высоким уровням травматизма на предприятиях среди молодежи. Таким образом, для решения определенной проблемы авторами предлагается усилить внимание к разработке наиболее актуальных тематик для проведения практических и лабораторных работ, а также проводить их в форме практико-ориентированных занятий, максимально вовлекая студентов в процесс обучения.

Так, например, в модуле управления безопасностью жизнедеятельности, авторами предлагается организация практико-ориентированного занятия, в процессе которого студентам по предложенным вариантам заданий необходимо проанализировать травмоопасную ситуацию, возникшую по определенным причинам, установить их и указать выявленные нарушения в фиксирующей документации в соответствии с типовыми формами. В процессе выполнения такого задания студенты могут ознакомиться с актуальной нормативной правовой базой, узнать требования безопасности, предъявляемые к тем ли иным видам работ, получить представление об элементах профессиональной деятельности, тем самым повышая и свой уровень культуры безопасности труда.

В настоящее время авторами ведется разработка рабочей программы, ориентированной на получение студентами дополнительных навыков, знаний и умений, необходимых им для безопасного ведения работ, основанной на применении практико-ориентированных форм обучения, с использованием новых информационных

технологий и предполагающих самостоятельное обучение, в игровой форме. **Литература**

1. Клинский институт охраны и условий труда «Охрана труда: молодежь особенно уязвима». – URL: <http://www.kiout.ru/info/publish/27817>. – Текст : электронный.

2. Объединенная химическая компания «Щекиноазот». – URL: <http://n-azot.ru>. – Текст : электронный.

3. Администрация Санкт-Петербурга. Официальный сайт. «Охрана труда для молодых специалистов транспортной отрасли». – URL: https://www.gov.spb.ru/gov/otrasl/c_transport/news/131161. – Текст : электронный.

4. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 4.06.18 г. № 361н «Об утверждении профессионального стандарта “Работник по техническому обслуживанию и ремонту воздушных линий электропередачи”».

5. Постановление Министерства труда и социального развития РФ от 29.01.04 г. № 4 «Об утверждении квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и других служащих организаций электроэнергетики».

6. Мун, А. А. Методы повышения культуры безопасности труда бакалавров / А. А. Мун, В. В. Утюганова // Грани педагогики безопасности : материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием, Екатеринбург, 23 ноября 2018 г. / Урал. гос. пед. ун-т ; сост. В. В. Гафнер. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

УДК 372.835

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ УМЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЛАСТИ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ

*Началов Иван Игоревич, студент
Карпачёва Татьяна Владимировна, к.с.-х.н., доцент
Мичуринский государственный аграрный университет
г. Мичуринск, Россия*

Аннотация. В статье показана роль гражданской обороны в системе национальной безопасности России. Описана методика формирования и оценивания практических умений старшеклассников в области гражданской обороны на основе деятельностного подхода при изучении темы «Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны» в 10 классе.

Ключевые слова: деятельностный подход; гражданская оборона; практические умения; старшеклассники.

FORMATION PRACTICAL LEARNING IN THE PUBLIC

*Nachalov Ivan Igorevich
Karpacheva Tatiana Vladimirovna
Michurinsk State Agrarian University
Michurinsk, Russia*

Abstract. The article shows the role of civil defense in Russian Federation's national security system. The method of forming and evaluating the practical skills of high school students in the field of civil defense is described on the basis of an active approach when studying the topic "Civil Defense – an integral part of the country's defense capability" in the 10th grade.

Keywords: activity approach; civil defense; practical skills; high school students.

E-mail: MICHURINSK_68@mail.ru

В современных военно-политических условиях гражданская оборона является одним из важных элементов национальной безопасности России. Расширение НАТО на восток, агрессивная политика США, национальный и религиозный экстремизм, внешние и внутренние вооруженные конфликты. Вот далеко неполный перечень угроз, которые обуславливают необходимость поддержания готовности к обеспечению защиты населения, материальных и культурных ценностей на уровне, адекватном реальным угрозам. Существенное место в решении данной задачи отводится гражданской обороне.

В Российской Федерации правовые и организационные основы гражданской обороны регламентируются Федеральным законом «О гражданской обороне» от 12 февраля 1998 г. № 28-ФЗ [4]. Согласно ему гражданская оборона страны – это система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории Российской Федерации от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий, а также при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Вопросы организации гражданской обороны в Российской Федерации рассматриваются в школьном курсе ОБЖ в 10 классе. Согласно рабочей программе А. Т. Смирнова, Б. О. Хренникова (2016) тема «Гражданская оборона – составная

часть обороноспособности страны» относится к разделу «Основы обороны государства», модулю «Обеспечение военной безопасности государства». На её изучение отводится 7 часов. Содержание темы предусматривает раскрытие сущности гражданской обороны, её задач в мирное и военное время; изучение системы оповещения населения о чрезвычайных ситуациях; рассмотрение видов инженерных защитных сооружений, средств индивидуальной защиты в условиях чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; организацию ГО в образовательной организации [2, с. 21].

Одна из задач, стоящая перед учителем при проектировании уроков темы, является подготовка обучающихся к практическому выполнению мероприятий по защите населения от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий, а также при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Решение данной задачи возможно в результате реализации в процессе обучения деятельностного подхода, который является методологической основой формирования умений и навыков обучающихся.

Любая деятельность человека требует применения определенных способов действия, т. е. умений и навыков. Возможность успешного выполнения действий на основе приобретенных знаний, решение поставленных задач в соответствии с заданными условиями в методике называют умениями, а автоматизированное умение – навыком [3, с. 94].

Изучение темы «Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны» в 10 классе направлено на приобретение десятиклассниками практических умений. К ним относятся умения действовать по сигналу оповещения, заполнять убежища и правильно вести себя в них; пользоваться средствами индивидуальной защиты органов дыхания (респираторами, фильтрующими противогазами) и кожи (общевоинским защитным комплектом, легким защитным костюмом Л-1); изготавливать простейшие средства защиты; определять размер маски противогаза. Для их формирования необходима организация практической деятельности обучающихся на уроке.

В рамках данной темы практическая деятельность обучающихся предполагает выполнение практических работ по определению роста маски противогаза ГП-7, изготовлению ватно-марлевой повязки; практических упражнений по отработке порядка надевания противогаза, ношения противогаза в положениях: «походном», «наготове», «боевом», одевание общевоинского защитного комплекта; проведение учебных тренировок по заполнению убежища, действий по сигналу «Воздушная тревога».

Важным условием организация практической деятельности обучающихся на уроке является материально-техническое обеспечение учебного процесса: наличие в достаточном количестве средств индивидуальной защиты органов дыхания и кожи, учебного убежища, индивидуальной аптечки АИ-4 и т. д. Это во многом определяет способ организации практической деятельности: фронтально, в группах или парах, индивидуально.

Практическую деятельность обучающихся следует проектировать в соответствии с этапами процесса овладения практическим умением:

1. Ознакомление обучающихся с тем, как выполнить действие, которым надо овладеть. Данный этап предполагает получение обучающимися теоретических знаний, необходимых для выработки умений. Задача учителя на этом этапе обучения умению: объяснить строение действия и назначение операций, входящих в его состав.

2. Усвоение или восстановление знаний обучающимися, на основе которых будут вырабатываться эти умения, формулируются правила осуществления действия.

3. Показ образца данного действия. С целью предупреждения ошибки первых шагов деятельности, которые могут закрепиться в процессе последующих упражнений, учитель обычно сам показывает, как производить те или иные действия, говорит

о трудностях, с которыми может встретиться обучающийся в процессе работы. В старших классах показ может быть заменен четким предписанием выполнения действия в виде пошагового алгоритма его осуществления.

4. Практическое овладение действием, выработка правильного умения. Обучающийся начинает сознательно применять правила выполнения действия. На этом этапе особенно важны анализ действий, разбор ошибок, их предупреждение, правильное и последовательное выполнение всех действий данного умения.

5. Самостоятельное и систематическое выполнение упражнений в нестандартных условиях.

Практическая деятельность каждого обучающегося на уроке, направленная на формирование практических умений в области гражданской обороны, должна быть оценена, что позволит учителю получить информацию об ошибках и пробелах в знаниях и умениях обучающихся и порождающих их причинах затруднений десятиклассников в овладении учебным материалом темы, о количестве, характере ошибок. Результаты диагностических проверок помогают выбрать наиболее эффективную методику организации практической деятельности обучающихся, а также уточнить направление дальнейшего совершенствования содержания практических методов и средств обучения гражданской обороне.

С целью проверки практических умений десятиклассников темы «Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны» считаем целесообразным проведение практического зачёта во внеурочное время по следующим заданиям: определение размера маски противогаза ГП-7; порядок ношения противогаза в положениях: «походном», «наготове», «боевом»; порядок надевания противогаза; изготовление простейших средств защиты; одевание общевойскового защитного комплекта; заполнение убежища (укрытия); укрытие населения в убежищах (укрытиях) по сигналу «Воздушная тревога».

Оценивание осуществляется по временным и оценочным показателям нормативов по практическому обучению старшеклассников гражданской обороне [1, с. 104]. Считаем, что нормативы должны выполняться всеми десятиклассниками независимо от наличия у них оценок за ответы по теоретическим вопросам, за исключением лиц, освобожденных по состоянию здоровья. Итоговую оценку по теме «Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны» следует выставлять с учётом оценок за устные ответы на уроке и оценок по каждому сданному нормативу на практическом зачёте. При отработке групповых нормативов, например, заполнение убежища, обучаемым выставляется единая оценка, которая определяется временем, затраченным на выполнение норматива всей группой (классом).

Таким образом, практическая направленность темы «Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны» в 10 классе ориентирует учителя на реализацию деятельностного подхода при её проектировании. Умения и навыки – сложная категория деятельности, они несут опыт применения знаний на практике и определяют соответственно уровень готовности старшеклассников к практическому выполнению мероприятий по защите населения от опасностей. Поэтому от их формирования зависит качество подготовки обучающихся к практическому выполнению мероприятий по защите населения от опасностей. Применение различных видов практической деятельности, организация комбинированной проверки знаний и умений обучающихся обеспечивает успешное решение учебно-воспитательных задач темы «Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны» в 10 классе, делает учебный процесс более интересным и эффективным.

Литература

1. Витренко, Н. С. Подготовка учащихся общеобразовательных школ по гражданской обороне : учебно-методическое пособие по гражданской обороне /

Н. С. Витренко, А. М. Костров; под общ. ред. Д. И. Михайлика. – М. : Энергоатомиздат, 1986. – 144 с.

2. Смирнов, А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочие программы. Предметная линия учебников под ред. А. Т. Смирнова. 10-11 классы : учеб. пособие для учителей общеобраз. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников. – М. : Просвещение, 2016. – 95 с.

3. Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности : учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. / под ред. Л. А. Михайлова. – М. : Изд. цент «Академия», 2009. – 288 с.

4. Федеральный закон «О гражданской обороне» от 12 февраля 1998 г. № 28-ФЗ.

УДК 372.21

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ

Осиновская Наталья Николаевна, студент
Михайлова Наталья Васильевна, к.п.н., доцент
Оренбургский государственный педагогический университет
г. Оренбург, Россия

Аннотация. В статье раскрыта актуальность оздоровления детей старшего дошкольного возраста; обоснованы возможности подвижной игры в оздоровлении детей старшего дошкольного возраста. Представлены количественные и качественные результаты диагностики уровней здоровья детей старшего дошкольного возраста, предложен комплекс подвижных игр по оздоровлению детей старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: здоровье детей; старшие дошкольники; подвижные игры; игровая деятельность; здоровьесбережение.

HEALTHY CHILDREN HEALTHCARE WITH MOBILE GAMES

Osinovskaya Natalya Nikolaevna
Mikhailova Natalia Vasilievna
Orenburg State Pedagogical University
Orenburg, Russia

Abstract. The article reveals the relevance of the rehabilitation of children of preschool age; the possibilities of an outdoor game in the rehabilitation of children of preschool age are substantiated. Quantitative and qualitative results of diagnosing the health levels of children of preschool age are presented, a set of outdoor games for improving the health of children of preschool age is proposed.

Keywords: children's health; older preschoolers; outdoor games; play activity; health preservation.

E-mail: osinovskaya1083@mail.ru

В настоящее время здоровье является важнейшим составляющим всей жизни человека, как взрослого, так и ребенка. Современное развитие России сопряжено с модернизацией в сфере образования, которая в главную очередь касается проблемы развития подрастающего поколения, интегрированного в современное общество. Успешным в разных сферах жизнедеятельности способен быть индивид, который нацелен на здоровый образ жизни.

По статистике в России ежегодно происходит 63 миллиона случаев заболевания детей, от гриппа и простуды до переломов и ожогов, в том числе и серьезные болезни. Только 25% новорожденных в России рождаются полностью здоровыми. К первому классу уже только каждый пятый ребенок страны, а это (22%), являются здоровым, к моменту окончания школы 2,5% выпускников остаются полностью здоровы, соответственно 97,5% имеют проблемы и 70% из них имеют хронические заболевания.

В Национальной доктрине образования в Российской Федерации до 2025 года (утвержденной Постановлением Правительства РФ от 04.10.00г. № 751) воспитание здорового образа жизни рассматривается как одна из основных задач образования. Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и

от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране.

Падение уровня здоровья детей дошкольного возраста в России стало не только медицинской, но и серьёзной педагогической проблемой. Сегодня это одна из серьёзных и важных задач ДОУ сохранить и укрепить здоровье.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования определяет задачу здоровьесбережения как одну из приоритетных. Результатом решения этой задачи, должно стать создание комфортной развивающей образовательной среды или образовательное пространство: гарантирующее охрану и укрепление физического, психологического, духовного социального здоровья воспитанников [6].

Согласно формулировке Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков» [2, с. 37]. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками, педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Для преодоления нарушений, которые имеются у дошкольника, для предотвращения развития патологических состояний, для укрепления здоровья необходимо проведение комплексной работы. Оздоровление детей старшего дошкольного возраста возможно средствами подвижной игры, поскольку игра является ведущим видом деятельности в данный возрастной период.

Изучая и анализируя психолого-педагогическую литературу по теме исследования, мы выяснили, что подвижная игра активизирует обменные процессы, кровообращение и дыхание. Улучшает движения, развивает их координацию, формирует у ребенка силу, быстроту и выносливость. Формирует у детей умение действовать согласно правилам, находить выход в игре, если ситуация изменилась. Подвижная игра – улучшает память, воображение, представления, развивает мышление, пополняет словарный запас и обогащает речь детей [3, с. 78].

По мнению В. Л. Страковской, игра – это настоящий сподвижник жизни ребенка и поэтому является замечательным способом развития и улучшения движений детей, укрепления, оздоровления их организма [4, с. 96].

Подвижные игры представляют собой активную деятельность ребенка, характеризующуюся точным и своевременным выполнением заданий, которые связаны с обязательными для всех правилами игры. Они являются отличным средством для развития и улучшения основных движений детей дошкольного возраста, укрепления их тела. С помощью игр улучшается физическое развитие ребенка, он становится активнее. Движение, в свою очередь, помогает тому, что у ребенка улучшается процесс обмена веществ, усиливается кровообращение.

Подвижная игра имеет оздоровительную ценность, она определяется физиологическими сдвигами, которые происходят в организме. Активируются физиологические процессы – обмен веществ, дыхание, кровообращение, деятельность центральной нервной системы (ЦНС) и желез внутренней секреции. Так же укрепляется костно-мышечная система, улучшаются подвижность суставов, эластичность связок и мышц. Создаются условия для повышения работоспособности. Благодаря положительным эмоциям, которые испытывает игрок во время подвижной игры, улучшается его состояние – повышается настроение, активность, самочувствие [1, с. 54].

Как считает Е. А. Бабенкова, подвижные игры развивают психические процессы, такие как: восприятие, мышление, внимание, воображение, память, речь. Формируют умения анализировать, сопоставлять и обобщать увиденное.

Подвижные игры, являются наилучшим средством формирования интереса детей и потребности в физкультурной деятельности. Подвижные игры обязывают подчинению правилам, что обеспечивает формирование произвольного поведения у дошкольников, самоконтроля, честности [1, с. 3].

Каждая подвижная игра способствует улучшению основных движений и воспитывает моральные качества дошкольника.

По мнению Б. Р. Манделя, необходимо организовывать подвижные игры, которые требуют наибольшей концентрации внимания, это очень важно для больных детей. Необходимо эмоционально заинтересовать ребенка, это можно достичь, изменив вид деятельности или включив новые элементы в игру. Но это необходимо сделать осторожно и так, чтобы дети с удовольствием согласились с воспитателем. При этом воспитатель должен владеть педагогическим тактом, который ему обязательно поможет руководить больными детьми. Тон воспитателя должен быть спокойным, ласковым, вселять уверенность детей, в свои силы. Обязательно надо учитывать индивидуальные особенности детей и если надо оказывать помощь застенчивому и ослабленному ребенку.

Мы согласны с утверждением Б. Р. Манделя, что при проведении подвижных игр, необходимо страховать ребенка, так как он может упасть или стукнуться. Для формирования правильной осанки необходимо корректировать положение головы, туловища и конечностей [3, с. 147].

В работе по оздоровлению детей старшего дошкольного возраста средствами подвижной игры в первую очередь необходимо обследовать детей для того, чтобы выявить их группы здоровья. Существуют различные диагностические методики для оценки состояния здоровья детей. Данные методики позволяют выявить группы здоровья детей, чтобы определить дальнейшую работу по оздоровлению детей. Одним из авторов такой методики является Л. В. Кочеткова. Для того чтобы выявить влияние подвижных игр на оздоровление детей 5-6 лет, было организовано и проведено исследование на базе МБДОУ Заречный детский сад «Теремок» Ташлинского района, Оренбургской области. В детском саду проводится систематическая работа по укреплению здоровья детей доступными средствами и методами, проводятся следующие формы работы по физическому воспитанию: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, физкультурные развлечения. Для реализации этого блока имеются все условия: имеется физкультурный зал, наличие оборудования и спортивного инвентаря.

Главной целью диагностики являлось определение состояния здоровья детей. Нами был сконструирован оригинальный диагностический комплекс, включающий диагностическую методику Л. В. Кочетковой, беседу с детьми на тему «Важно ли иметь хорошее здоровье?» и наблюдение за детьми в разных режимных моментах. В ходе диагностики Л. В. Кочетковой мы вместе с медицинским работником заполняли «Листок здоровья детей», в котором указывали данные ребенка, показатели физического развития, перенесенные заболевания за последние полгода, а также диагностировали группу здоровья по общим показателям. Данная методика является оптимальной при массовом обследовании детей. Проанализировав все данные, мы диагностировали группы здоровья детей старшей группы и выяснили, что: 1 группу здоровья имеют 11 детей (42,31%); 2 группу здоровья имеют 10 детей (38,46%); 3 группу здоровья имеют 5 детей (19,23%).

Также нами была проведена беседа с детьми на тему «Важно ли иметь хорошее здоровье?», которая была направлена на выяснение у детей знаний об оздоровлении; о здоровье; о том, что нужно делать, чтобы иметь хорошее здоровье; следят ли дети за своим здоровьем и как они это делают. Затем мы провели *наблюдение за детьми в разных режимных моментах*. Целью наблюдения было установить, следит ли ребенок за своим здоровьем. Мы разработали уровни сформированности представлений об оздоровлении детей и их профилактическом применении.

По данным диагностики высокий уровень сформированности представлений об оздоровлении и его применении имеют 65,4% детей. Средний уровень имеют 15,4% детей и низкий уровень – 19,2% детей соответственно.

Таким образом, на диагностическом этапе с помощью диагностической методики мы выявили состояние здоровья детей старшей группы, а также определили уровень сформированности представлений детей об оздоровлении детей и практическом применении представлений в жизни.

После проведения диагностики нами был разработан комплекс подвижных игр по оздоровлению детей старшего дошкольного возраста.

Данный комплекс был внедрен в педагогический процесс детского сада. На утренней гимнастике мы использовали подвижные игры при заболеваниях, ведущих к ослаблению организма. Во время корригирующей гимнастики мы использовали подвижные игры для профилактики плоскостопия и нарушения осанки. На физкультурных занятиях мы использовали подвижные игры рекомендуемых при заболеваниях органов дыхания. За основу физкультурного занятия был взят игровой тип занятия, построенный на поточно-игровом способе (эстафеты). Первая задача при этих заболеваниях – восстановить носовое дыхание. Трудно переоценить его значение как при заболеваниях верхних дыхательных путей, бронхолегочных заболеваниях, так и в целом для всего организма ребёнка. Дыхание носом способствует кондиционированию воздуха, поступающего в лёгкие. Для таких детей подбираются игры, развивающие носовое дыхание. Они включались в подготовительную, основную и заключительную части занятия.

Приведем примеры из комплекса. Подвижные игры, рекомендованные при заболеваниях, ведущих к общему ослаблению организма: «Качели-карусели», «Чей красивее прыжок», «Погладь мишку», «Принеси булаву – не урони». Подвижные игры, рекомендованные для детей с нарушением осанки: «Ель, елка, елочка», «Все дальше и выше», «Подпрыгни до ладошки», «Воздушный шар», «Филин». Подвижные игры, рекомендованные при заболеваниях органов дыхания: «Поезд с арбузами», «Шарик», «Кarusели» и другие.

Таким образом, подвижные игры, проводимые с детьми дошкольного возраста, несомненно, влияют на развитие и совершенствование функциональных возможностей детского организма. Эффективность подвижной игры как средства оздоровления детей старшего дошкольного возраста может быть обеспечена, если педагог работает с учетом дидактических принципов, находится в постоянном взаимодействии с педагогическим коллективом, обеспечивает постоянство и систематичность в работе по охране и укреплению здоровья детей, осознает важность этой работы и прикладывает максимум усилий.

Литература

1. Бабенкова, Е. А. Подвижные игры на прогулке (ФГОС) / Е. А. Бабенкова. – М. : Сфера, 2016. – С. 96.
2. Большая энциклопедия дыхательных гимнастик / сост. Л. Орлова. – Минск : Харвест, 2007. – 224 с.
3. Мандель, Б. Р. Возрастная психология : учебное пособие / Б. Р. Мандель. – М. : ИНФРА, 2012. – 352 с.
4. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка / Э. Я. Степаненкова. – М. : Академия, 2004. – 285 с.
5. Страковская, В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В. Л. Страковская. – М. : Новая школа, 1994. – 288 с.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17 октября 2013 г. № 1155. – URL: <http://минобрнауки.рф>. (дата обращения: 10.11.2019). – Текст : электронный.

УДК 37.015.31

ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ

Панжева Ирина Николаевна, студент

Макарова Анна Николаевна, к.п.н., доцент

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия*

Аннотация. Проблемы эмоционального выгорания у педагогов. Проявление эмоционального выгорания в педагогической деятельности. Выявление данного синдрома у будущих студентов. Профилактика эмоционального выгорания. Возможные пути решения проблемы.

Ключевые слова: педагогическая деятельность; эмоциональное выгорание; синдром эмоционального выгорания; педагогическая психология; педагоги; профилактика эмоционального выгорания; профилактические мероприятия.

PROBLEMS OF PREVENTION AND CORRECTION OF EMOTIONAL BURNOUT OF TEACHERS

Panzheva Irina Nikolaevna

Makarova Anna Nikolaevna

*Volgograd State Social Pedagogical University
Volgograd, Russia*

Abstract. Problems of emotional burnout of teachers. The manifestation of emotional burnout in pedagogical activity. Identification of this syndrome in future students. Prevention of emotional burnout. Possible solutions to the problem.

Keywords: pedagogical activity; emotional burnout; burnout syndrome; pedagogical psychology; teachers; burnout prevention; preventive actions.

E-mail: ira.panzheva.99@mail.ru, makarova-anna2013@mail.ru

Профессия учителя относится к социальной, которая предполагает взаимодействие с учениками, их родителями, коллегами по работе, членами администрации. Спецификой в работе учителей является их постоянное взаимодействие с учениками, каждый из которых обладает своими личностными особенностями, своей активностью. Профессии, относящиеся к типу человек-человек, связаны с повышенной эмоциональной нагрузкой, конфликтностью, высоким уровнем стресса. Все это ставит педагогов под угрозу развития у них синдрома эмоционального выгорания. Проблема эмоционального выгорания волновала ученых с древних времен, но научным исследованиям данная проблема подверглась лишь в конце XX века. Выгорание начали изучать такие ученые как Х. Дж. Фрейденберг, К. Маслач и другие. Изучением выгорания в педагогической сфере занимались М. В. Борисова, С. И. Кудинов, А. А. Рукавишников.

В настоящее время проблема эмоционального выгорания важна для рассмотрения, так как сейчас очень много молодых учителей, которые рискуют попасть под влияние данного синдрома.

Чтобы понять, как проводить профилактику и коррекцию развития данного синдрома нужно понять, что значит это понятие?

Термин «синдром эмоционального выгорания» ввёл Х. Фрейнденберг в 1974 году для характеристики здоровых людей, находящихся в интенсивном общении с клиентами в эмоционально загруженной атмосфере организации. В. Бойко определяет эмоциональное выгорание как «...выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избирательные психотравмирующие воздействия» [1, с. 20].

Проявление синдрома эмоционального выгорания можно разделить на 3 группы:

- психофизические (например, постоянная усталость, частые головные боли, снижение активности, общая слабость, одышка и прочее);
- социально-психологические (например, безразличие, пассивность, депрессия, частые нервные срывы, чувство гиперответственности и постоянного чувства страха и т. д.);
- поведенческие (например, изменение своего режима, отказ от принятия решений, появление вредных привычек и другие).

Из выше изложенного можно понять, что педагоги, как люди, взаимодействующие с людьми, особо остро подвержены данному синдрому. Высокая эмоциональная включенность в педагогическую деятельность, соблюдение временных рамок своей деятельности (урок, четверть, год), ответственность перед администрацией, родителями, да и обществом в целом за результат своего труда провоцирует возникновение невротических расстройств и психосоматических заболеваний.

Так как личность человека целостная и устойчивая структура, то при возникновении различных деформаций, возникающих в результате психических напряжений, она ищет своеобразные пути защиты. И именно синдром эмоционального выгорания является одним из способов особой защитной реакцией организма.

Основная причина синдрома – это несоответствие между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его реальными возможностями.

Так же данное явление «заразно»: те, кто подвержен синдрому эмоционального выгорания, становятся негативистами и пессимистами, у них пропадает интерес и «огонек» в глазах, могут превратить даже группу людей в собрание «выгорающих». Поэтому стоит вопрос разрешения данной проблемы.

Для подтверждения того, что данная проблема особо остро возникает среди педагогов, было проведено исследование на базе Волгоградского государственного социально-педагогического университета. В исследовании принимали участие студенты 2 курса ВГСПУ в количестве 32 человек возрастом от 18 до 19 лет. Для диагностики уровня эмоционального выгорания существуют специальные методики. Проведенная среди будущих педагогов методика разработана В. В. Бойко.

По результатам проведенной методики (табл. 1) можно судить о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени, а так же о симптомах в каждой фазе.

По результатам исследования можно говорить о том, что уже у начинающих педагогов существуют предпосылки к формированию синдрома эмоционального выгорания. Стоит отметить, что все фазы начинают складываться у исследуемых студентов в разной степени. В сложившемся состоянии не сформированы следующие фазы: «Напряжение» (0%), «Загнанность в клетку» (0%). Но многие симптомы находятся в несформировавшемся или в уже формирующемся состоянии.

Чтобы предотвратить развитие синдрома эмоционального выгорания, а также скорректировать его на начальной стадии существуют различные методы. Соблюдая перечисленные ниже рекомендации, сотрудник не только сможет предотвратить возникновение синдрома эмоционального сгорания, но и достичь снижения степени его выраженности [2].

1. Определение краткосрочных и долгосрочных целей.
2. Использование тайм-аутов.

3. Овладение умениями и навыками саморегуляции.
4. Профессиональное развитие и самосовершенствование.
5. Избегание ненужной конкуренции.
6. Эмоциональное общение.
7. Поддержание хорошей спортивной формы.

Таблица 1

Синдром	Несложившийся	Складывающийся	Сложившийся
I. «Напряжение»	66,7%	33,3%	0
1. Переживание психотравмирующих обстоятельств	75%	16,7%	8,3%
2. Удовлетворенность собой	66,7%	25%	8,3%
3. «Загнанность в клетку»	91,7%	8,3%	0
4. Тревога и депрессия	58,3%	16,7%	25%
II. «Резистенция»	25%	41,7%	33,3%
1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	0	41,7%	58,3%
2. Эмоционально-нравственная дезориентация	50%	16,7%	33,3%
3. Расширение сферы экономики эмоций	8,3%	16,7%	75%
4. Редукция профессиональных обязанностей	25%	33,3%	41,7%
III. «Истощение»	50%	25%	25%
1. Эмоциональный дефицит	33,3%	41,7%	25%
2. Эмоциональная отстраненность	33,3%	33,3%	33,3%
3. Личностная отстраненность	50%	25%	25%
4. Психосоматические и психовегетативные нарушения	75%	8,3%	16,7%

Также можно пользоваться различными приемами и упражнениями для профилактики синдрома эмоционального выгорания.

I. Приемы саморегуляции. Этими приемами саморегуляции можно пользоваться каждому, чтобы избежать стрессовой ситуации. Но самое главное – каждому человеку нужно научиться прислушиваться к своему организму, заботиться о нем.

Упражнение «Мысленное созерцание». Инструкция: Не прерываясь и не отвлекаясь на окружающее пространство, созерцайте и внимательно пронаблюдайте за любым предметом в течение 3-4 мин., затем, закрыв глаза, постарайтесь воспроизвести образ в своей памяти во всех мельчайших подробностях. После того, как вы это сделаете, откройте глаза и сравните «оригинал» с «копией». Повторите упражнение несколько раз [3].

II. Работа с негативными чувствами.

Упражнение «Кратер вулкана». Инструкция: «Представьте, что вы стоите на краю кратера действующего вулкана. Поразмышляйте о своей жизни и выбросите в кратер все то, что мешает вам (к примеру, это могут быть всевозможные страхи, обиды, переживания и другое)».

III. Упражнение на целеполагание. Упражнение поможет осознать, сформулировать свои личные и профессиональные цели.

Упражнение «Цветок». Инструкция: «Нарисуйте цветок, в его сердцевине напишите свое имя, а на лепестках напишите то, что является важным и значимым в вашей жизни. В реальности все эти лепестки в вашей жизни неодинаковые – чему-то уделяется больше внимания, а чему-то меньше. Пусть размер лепестков показывает, сколько внимания вы уделяете именно этой частичке вашей жизни. Также у вашего цветка, как и у реального, могут быть стебель и листья. Все ли вас устраивает? Подумайте, если есть какие-то недостатки, что вы можете изменить, чтобы она вас полностью устраивала. Не стоит пользоваться общими фразами, избегайте их, напишите конкретные действия, которыми вы можете изменить каждую частичку (каждый лепесток) к лучшему. С помощью пунктира вы можете изменить размер лепестков и нарисовать новый цветок. Словом, сделайте цветок таким, каким хотите» [3].

IV. Снятие напряжения. Для того чтобы преодолевать внутреннее напряжение, важно уметь расслабляться, то есть владеть приемами релаксации, которые основаны на расслаблении мышц.

Подводя итог нашей статьи можно сделать главный вывод, что эмоциональное выгорание опасно своими последствиями. Если не обращать внимания на появившиеся признаки выгорания, то дальше последуют такие крупные неприятности, как депрессии, нервные срывы, психосоматические расстройства.

Своевременная профилактика и коррекция снижает негативные последствия синдрома эмоционального выгорания. Изучаемая в работе проблема, на наш взгляд, представляется очень важной, так как эмоциональное выгорание оказывает негативное влияние не только на самих педагогов, на их деятельность и самочувствие, но и на тех, кто находится рядом с ними. Это и близкие родственники, и друзья, а также ученики, которые попросту вынуждены находиться рядом, и поэтому становятся заложниками синдрома.

Литература

1. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. – М., 1996. – 278 с.
2. Клычкова, А. И. Рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания / А. И. Клычкова. – 2013. – URL: <https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2013/11/09/rekomendatsii-pedagogam-po-profilaktike> (дата обращения: 06.11.2018). – Текст : электронный.
3. Свинкина, Ю. В. Рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания / Ю. В. Свинкина. – 2017. – URL: <https://infourok.ru/rekomendacii-pedagogam-po-profilaktike-emocionalnogo-vigoraniya-2052299.html> (дата обращения: 06.11.2018). – Текст : электронный.

УДК 331.45

ФОРМИРОВАНИЕ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Подколзин Павел Леонидович, студент
Преликова Елена Анатольевна, к. соц. н., доцент
Юго-Западный государственный университет
г. Курск, Россия*

Аннотация. В статье рассмотрены способы формирования безопасного поведения в процессе трудовой деятельности. Произведен анализ методов и способов формирования безопасного поведения в процессе трудовой деятельности.

Ключевые слова: безопасное поведение; безопасность труда; формирование безопасного поведения; трудовая деятельность.

FORMATION OF SAFE BEHAVIOR IN THE PROCESS OF LABOR ACTIVITY

*Podkolzin Pavel Leonidovich
Prelikova Elena Anatolyevna
Southwest State University
Kursk, Russia*

Abstract. Ways of forming safe behavior in the process of work. Methods and methods of forming safe behavior in the course of labor activity.

Keywords: safe behavior; safety; formation of safe behavior; labor activity.

E-mail: pawel.podkolzin1999@gmail.com

В современном мире огромную долю занимает промышленное производство, где на трудящихся оказывается негативное влияние вредных или опасных факторов трудового процесса [1]. Они отрицательно воздействуют на здоровье работников и на трудовой процесс в целом. Так, для уменьшения данного воздействия необходима реализация политики безопасности труда.

Политику безопасности труда необходимо проводить, учитывая специфику производства и особенности труда на отдельных участках. Поэтому важно знать причины создания аварийных ситуаций и систематически проводить профилактические мероприятия по их устранению и предупреждению.

Со стороны психологии действия разделяют на три составные части: мотивационную, ориентировочную и исполнительную. Из чего можно сделать вывод, что нарушение в любой составляющей влечёт за собой нарушение деятельности в целом. Нарушение человеком правил, инструкций происходит потому, что кто-либо не хочет их выполнять, не знает, как это сделать, или не в состоянии это сделать.

На основании выше сказанного можно сделать вывод, что в психологической классификации причин возникновения аварийных ситуаций и случаев травматизма можно выделить три основных нарушения:

1) нарушение мотивационной части действий. Оно проявляется в нежелании выполнять необходимые действия. Данное нарушение может быть относительно постоянным или временным;

2) нарушение ориентировочной части действий. Оно проявляется в незнании правил эксплуатации технических систем и норм безопасности труда, а также способов их выполнения;

3) нарушение исполнительской части действий. Оно проявляется в невыполнении правил или инструкций вследствие несоответствия физических и психических возможностей человека требованиям работы производства. Данное несоответствие может быть:

- постоянным (происходит в случае недостаточной координации, плохой концентрации внимания и т. д.);

- временным (происходит при переутомлении, понижении трудоспособности, ухудшении состояния здоровья, стрессе, алкогольном опьянении).

Для предотвращения причин возникновения опасных ситуаций или несчастных случаев необходимы профилактические мероприятия, направленные на определённые причинные группы.

Для воздействия на уровне мотивационной части действенными методами являются пропаганда и воспитание. Также возможно стимулирование мотивации трудящегося на безопасное поведение и необходимость соблюдения правил безопасности таким образом, чтобы работа была без травм и аварий, путем социального и материального поощрения. Формирование безопасной деятельности также возможно и при помощи отрицательной стимуляции, посредством наказаний в виде денежных штрафов. Однако больший эффект в формировании безопасного поведения даёт положительная стимуляция. Из экспериментальной психологии известно, что наказание само по себе не подавляет стремления и интереса к притягательному объекту, напротив, наказания могут способствовать закреплению таких стремлений [2]. Например, в опытах с животными было замечено, что, если они когда-то получали пищу с помощью нажатия на рычаг, то в дальнейшем, даже при нахождении данного рычага под напряжением и сопровождающимися ударами тока при его нажатии, животные продолжали, несмотря на болевые ощущения, пользоваться этим рычагом. Отсюда можно предположить, что подобное характерно и для человека, которому нарушение правил приносит выгоду. Несмотря на наказание, он дальше будет нарушать правила. Предотвратить нарушения возможно только путём удаления выгоды из этого действия. Для этого необходимо создание таких условий труда, в которых нарушение определённых правил не будет нести выгоду, а их соблюдение, напротив, будет поощряться.

Снижение нарушений ориентировочной части действий возможно с помощью обучения и отработки навыков. Во время обучения вопросам безопасности труда теоретические знания следует преподносить в такой форме, в которой они смогут легче усваиваться. Английский учёный П. Пауэлл предлагал проводить обучение безопасной деятельности на основе анализа ошибок [3]. Согласно данному учению ошибки рабочих подразделяются на две категории:

- психомоторные (ошибки «физического опыта»);

- ошибки принятия решения (ошибки «познавательного опыта»).

Возникновение психомоторных ошибок происходит на уровне двигательных операций, а их проявление происходит в неловких двигательных актах. Данные ошибки появляются не из-за недостаточного развития навыков или их разрушения, а в результате неполноты сенсорного синтеза. Следовательно, для безопасного выполнения моторных действий следует выработать умение правильно и полно оценивать сложившуюся ситуацию. При наличии необходимых психомоторных навыков данные умения будут способствовать исключению психомоторных ошибок и несчастных случаев этой категории.

Избегать ошибок особенно сложно при принятии решений. По мнению П. Пауэлла, существует два типа таких ошибок:

- ошибки, допускаемые в задачах с ограниченным выбором;

- ошибки, допускаемые в задачах с открытым концом, где тоже есть ряд путей, но при выборе любого из них возникают новые задачи.

Программа обучения безопасному труду П. Пауэлла основывается как на развитии психомоторных навыков, так и развитии мыслительных способностей трудящихся. Он предлагает использовать в обучении методику Б. Блума, в которой устанавливается иерархия уровней мышления в подобных задачах:

- знание (способность узнавать, идентифицировать отдельное явление);
- понимание (является способностью изложить, объяснить данное явление);
- применение (способность в определенных ситуациях прилагать и использовать свои знания, понимание);
- анализ (способность разложить данное явление на составляющие);
- синтез (способность по составляющим воспроизвести данное явление);
- оценка (способность критически осмыслить данное явление).

Во время обучения необходим последовательный перевод ученика от уровня знаний к уровню понимания. Это следует продолжать до тех пор, пока у него не появится способность критически оценивать сложившуюся ситуацию.

Обучение безопасному труду должно быть неотъемлемой частью обучения профессии. Необходимо рассматривать выработку двигательных, сенсомоторных и прочих навыков труда не только для получения высоких экономических результатов, но и для достижения их непременно безопасным путем. Также неотъемлемой частью обучения должно являться воспитание черт безопасной личности. Можно сделать вывод, что основным условием развития интегральных характеристик личности является повышение уровня самосознания.

Согласно мировой практике поведение трудящегося можно характеризовать как безопасное, если:

- работа выполняется согласно технологическому регламенту и с соблюдением требований безопасности;
- при опасных ситуациях действия трудящегося совершаются уверенно, в установленном порядке;
- на рабочем месте, так и вне его сотрудником соблюдается трудовая дисциплина и правила внутреннего распорядка.

Основой поведения любого человека является мотивация, она обуславливает направленность и активность поведения человека в целом, но конкретный поступок, конкретное действие происходят под влиянием мотива. Мотивация постоянно подвергается обновлению и изменению в процессе обучения, воспитания и самовоспитания, а также накопления жизненного опыта. Следовательно, изменяются мотивы определённых действий и поступков. Потребности и психологические установки играют важную роль в формировании мотивации.

Потребность – нужда или недостаток в чём-либо необходимом для поддержания жизнедеятельности организма, человеческой личности, социальных групп, общества в целом; или состояние индивида, создаваемое испытываемой им нуждой, в объектах, необходимых для его существования и развития, и выступающее источником его активности.

Согласно концепции А. Маслоу, у человека имеется семь групп потребностей:

1. Физиологические потребности: голод, жажда, половое влечение и т. д. (низший уровень).
2. Потребность в безопасности: чувство уверенности, избавление от страха и неудач.
3. Потребность в принадлежности и любви.
4. Потребность в уважении: достижение успеха, одобрение, признание.
5. Познавательные потребности: знать, уметь, исследовать.
6. Эстетические потребности: гармония, порядок, красота.
7. Потребность в самоактуализации: реализация своих целей, способностей, развитие собственной личности (высший уровень).

Считается, что каждая из потребностей формируется по мере удовлетворения предыдущей [4].

Психологическая установка на выполнение требований безопасности является важным компонентом мотивации, ведь безопасная деятельность работника является следствием правильного отношения к требованиям охраны труда и настроя на работу без несчастных случаев. Трудящийся будет верить в безопасный труд только в той мере, в какой верят в это его руководители. Чаще всего, руководство недооценивает роль того фактора, воздействие которого достаточно велико, и, наоборот, переоценивают значение фактора, где возможности воздействия фактора ограничены.

Политика, направленная на создание условий для безопасного труда, должна строиться на коллективном поиске путей предупреждения несчастных случаев членами производства. Каждый работник должен искать пути решения этой проблемы и вносить предложения по обеспечению безопасности труда. Причем, такие предложения необходимо поощрять. Несчастный случай, вне зависимости от степени его тяжести, должен привлекать внимание руководителей всех уровней. Это должно способствовать тому, что на производстве создается общественное мнение, при котором каждый несет ответственность за безопасность. Только в данном случае у рабочего, возможно, появится уверенность в том, что вокруг него все в порядке, и, как следствие, возникнет настрой на безопасную работу.

Также необходимо направленное воздействие на психику работника с целью развития у него качеств, способствующих безопасной работе или, другими словами, «воспитание безопасного поведения». В мировой практике выделяется две методики воспитания:

- одноканальные коммуникации (существует канал воздействия, но отсутствует канал обратной связи для контроля восприятия этого воздействия);
- двухканальная коммуникация (в процессе воздействия имеется возможность контролировать его восприятие).

Средствам, осуществляющими метод одноканального воздействия, являются доклады, печатные издания, телевидение, плакаты по безопасности, стенные газеты, кино. Реализация метода двухканального воздействия происходит путем бесед, коллективного обсуждения с рабочими несчастных случаев, использования средств защиты. Каждый из этих методов должен применяться при решении конкретной задачи, но наиболее эффективным является метод двухканальной коммуникации.

Подготовка квалифицированных специалистов в области охраны труда и наделение их соответствующими полномочиями, способствующими повышению авторитета службы охраны труда, является важным аспектом воспитательной работы по охране труда. Можно сказать, что предупреждение опасных ситуаций рассматривается как один из действенных методов психологического настроя на безопасное поведение.

Современное производство благодаря развитому научно-техническому комплексу развивается стремительными темпами, вследствие чего происходит активное внедрение новых технологий в этапы производства. Новая техника и новые технологии должны являться объектом особого внимания службы безопасности на предприятии. Ведь здесь могут проявиться как непригодные или не полностью пригодные ранее действовавшие правила безопасности, так и новые производственные опасности, которые раньше не было возможности предвидеть. Повышенное внимание руководства к таким опасным из-за своей новизны точкам не останется незамеченным рабочими. Это, в свою очередь, будет содействовать лучшему настрою на безопасную работу. Необходима разработка новых правил и инструкций, которые помогут формированию и развитию безопасности труда при применении новых технологий в производстве.

Формирование безопасных условий труда является возможным лишь при воздействии на трудовой процесс на всех уровнях и применении различных методик об-

разования в этой сфере. Необходимо дальнейшее изучение и развитие образования и формирования безопасных условий труда на производстве. Уменьшение количества несчастных случаев и производственных аварий возможно лишь при реализации всего комплекса необходимых мер по охране труда на производстве. Формирование безопасных условий труда является важным аспектом техносферной безопасности.

Литература

1. Рудакова, В. В. Производственный травматизм в Курской области: анализ и статистика / В. В. Рудакова, Е. А. Преликова // Актуальные проблемы экологии и охраны труда : сборник статей XI Международной научно-практич. конференции. – Курск : Юго-Зап. гос. ун-т, 2019. – С. 379-383.
2. Нюттен, Ж. Мотивация / Ж. Нюттен // Экспериментальная психология. – 1975. – Вып. 5. – С. 18-20.
3. Powell, P. J. Accident prevention – a practical framework / P. J. Powell // Royal societyfor the Prevention of Accidents. – 1972. – P. 14-19.
4. Холлифорд, С., Уиддет С. Мотивация : практическое руководство для менеджеров / С. Холлифорд, С. Уиддет ; пер с англ. ООО «Пароль». – М. : ГИППО, 2015.

УДК 371.8

ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ НА ДОРОГАХ У УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОСРЕДСТВОМ ПРОВЕДЕНИЯ ЭКСКУРСИИ

Сафонова Анна Александровна, студент

Токарь Ольга Егоровна, к.б.н., доцент

Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал) Тюменского
государственного университета
г. Ишим, Россия

Аннотация. Статья содержит краткую информацию о разработанном курсе внеурочной деятельности по ОБЖ (8 класс) на тему «Безопасное поведение на дороге», об актуальности, цели и задачах данного курса. Наиболее подробно рассмотрена одна из форм занятий – экскурсия.

Ключевые слова: внеурочная деятельность; внешкольные мероприятия; ОБЖ; основы безопасности жизнедеятельности; безопасное поведение; уроки-экскурсии, культура личной безопасности; безопасность на дорогах; правила дорожного движения.

EDUCATION OF CULTURE OF PERSONAL SAFETY ON THE ROADS OF PUPILS IN THE COURSE OF EXTERNAL ACTIVITY COURSE BY EXCURSION

Safonova Anna alexandrovna

Tokar Olga Egorovna

Ishim Ershov Teachers Training Institute (the branch) of Tyumen State University
Ishim, Russia

Abstract. The article contains brief information about the developed course of extracurricular activities in life safety (grade 8) on the topic "Safe Behavior on the Road", the relevance, purpose and objectives of this course. The most detailed one lesson is an excursion.

Keywords: extracurricular activities; extracurricular activities; life safety fundamentals; basics of life safety; safe behavior; excursion lessons, culture of personal safety; road safety; traffic laws.

E-mail: safonva97@mail.ru

Безопасность детей на дорогах одна из важных проблем общества. По данным официальной статистики, за 4 месяца 2019 года на территории России зарегистрировано 4 744 ДТП с участием детей и подростков в возрасте до 16 лет, в результате которых 119 детей погибли и 5 146 получили ранения. Доля детей, которые стали участниками происшествий, в качестве пешеходов составляет 45,5%. Дети, управлявшие мототранспортом (в том числе мопедами и приравненными к ним транспортными средствами), стали участниками 43 ДТП, в которых 2 ребенка погибли и 41 получили ранения. Причиной 74,4% таких происшествий стала неосторожность самих детей [3].

Для безопасности ребёнка, в школе и дома, учителя и родители должны регулярно напоминать ему основы безопасного поведения на дороге с целью профилактики дорожно-транспортных происшествий и снижения трагедий.

Чем раньше и чем прочнее учащиеся усвоят правила дорожного движения (что и как обеспечивает его безопасность), тем больше гарантия того, что участие в

нём будет безопасным для ребенка. Для этого необходимо чтобы учащиеся привыкали к среде обитания современных людей, сознательно, определяли своё место в этой среде, а также изучали существующие правила поведения пешехода, водителя (велосипеда, мопеда и другого вида транспорта) как участников дорожного движения. Это возможно на основе систематического изучения правил, осознанного поведения, постоянного приумножения количества изученного материала исходя из возрастных возможностях учащихся [1].

Воспитание культуры безопасного поведения, предполагает формирование у школьников знаний о средствах безопасности, а также обучение необходимым умениям и навыкам по профилактике и преодолению опасных и вредных ситуаций, связанных с безопасностью движения на дорогах.

С правилами и культурой дорожного движения учащиеся общеобразовательных школ знакомятся не только в процессе урочной, но и внеурочной деятельности. Внеурочная деятельность может быть реализована через различные формы занятий, что позволяет учителю сделать ее более динамичной и интересной для учащихся. К тому же сочетание различных форм внеурочных занятий позволяет учителю использовать реальную окружающую среду, а учащимся создает условия для самостоятельного освоения социальной действительности.

Внеурочная деятельность, так же, как и деятельность учащихся на уроках, направлена на достижение результатов освоения ООП (личностных, предметных и метапредметных). На уроке не всегда хватает времени научить учащихся общаться, организовывать и анализировать свою познавательную деятельность, согласованно выполнять совместную работу, а учителю отследить, как формируются и развиваются личностные качества учащихся [4]. Благодаря внеурочной деятельности у учителя появляется возможность включения всех учащихся в образовательный процесс, позволяет представить знания в наиболее развёрнутом виде, нежели на уроке.

В каждой образовательной школе составляется план внеурочной деятельности, который содержит перечень знаний и видов деятельности, которыми должен овладеть учащийся по каждому образовательному направлению. Обучение во внеурочной деятельности, может осуществляться в различных формах (экскурсии, кружки, секции, круглые столы, конференции, диспуты, олимпиады, соревнования, общественно полезные практики и др.), что позволяет учащимся закреплять, полученные на уроках знания.

Организация внеурочной деятельности осуществляется педагогами школы и педагогами дополнительного образования по самостоятельно разработанным и утверждённым программам. Курс внеурочной деятельности разрабатывается на основе возрастных и индивидуальных особенностей школы и классного коллектива.

На ступени основного общего образования, в 8 классе считаем целесообразным введение в учебно-воспитательный процесс курса внеурочной деятельности на тему «Безопасное поведение на дороге», рассчитанный на один учебный год (35 часов). Именно в 8 классе данная тема изучается на уроках ОБЖ.

Целью данного курса является создание условий, чтобы сформировать у школьников устойчивые навыки безопасного поведения на дорогах и передвижения по ним, изучить правила поведения и оказание первой медицинской помощи при возникновении аварии.

Задачи курса: сформировать у обучающихся устойчивые знания и навыки соблюдения и выполнения правил дорожного движения; сознательное и ответственное отношение к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.

Основными формами проведения занятий и видами деятельности предлагаем следующие: индивидуальные (беседа, дискуссии, консультация, обмен мнениями, совместный поиск решений, тестирование), групповые (творческие группы, практические задания), коллективные (праздники, игры, выставки творческих работ, экскурсии, встречи с сотрудниками ГИБДД).

Хочется более подробно остановиться на одном занятии, которое можно провести в форме экскурсии.

Экскурсия – это активная форма включения учащихся в познавательную деятельность; позволяющая организовать наблюдение и изменения предметов, объектов и явлений в естественных условиях.

Экскурсия позволяет наиболее эффективно решить ряд важнейших функций: наглядность обучения; научности обучения и установление связи жизни с практикой; развитие интереса, любознательности, побуждение к самостоятельному поиску новых сведений, мотивации учения; рассмотрение фактов и явлений окружающей жизни во взаимосвязи, сравнение их, умение обобщить и сформулировать выводы [5].

Хочется представить разработанный нами план экскурсии по теме: «Экстремальные ситуации аварийного характера на дороге».

Цель экскурсии – формирование чёткого представления о культуре движения пешеходов, пассажиров и водителей. Способность действовать в экстремальной ситуации на дороге и оценивать её.

Благодаря проведению экскурсии будут решены задачи: закрепление знаний учащихся о безопасности дорожного движения; развитие памяти, умения оценивать степень риска на дорогах для обеспечения безопасности жизнедеятельности; сформирована необходимость соблюдения правил дорожного движения.

Желательно проводить экскурсию по главной улице, ведущей к школе, на которой установлены остановочные комплексы, знаки дорожного движения, все виды перекрёстков и пешеходных переходов.

В ходе экскурсии предлагается использование следующего оборудования: маршрутные листы (фрагмент или карта-схема населенного пункта), карточки с заданиями, раздаточный материал (заранее подготовленный учителем), блокноты с карандашами (для заметок).

Желательно проводить экскурсию во внеурочное время при тёплой и сухой погоде.

При подготовке экскурсии учителю необходимо заранее самому пройти намеченный маршрут; определить количество и местоположение остановок во время экскурсии; определить структуру и методы работы с учащимися на каждой точке маршрута; составить индивидуальные и групповые задания для учащихся; сформулировать содержание вводной части экскурсии.

Учащиеся 8 класса должны быть подготовлены к экскурсии как теоретически, так и практически. Это очень важно для слаженной совместной работы во время проведения экскурсии.

Проведение экскурсии включает в себя следующие этапы:

1. Организационный этап: Вводная беседа учителя. Организация учащихся (построение в колонну во дворе школы). Объяснение намеченного маршрута (что ожидает учащихся во время экскурсии), краткая характеристика особенностей местности и отдельных объектов. Напоминание о соблюдении правил техники безопасности.

2. Этап актуализации знаний: включает в себя устный опрос учащихся, совместный поиск ответа на вопросы: Какие бывают экстремальные ситуации аварийного характера на дороге. В каких ситуациях учащиеся, возможно, приняли участие или стали свидетелями? Приведение личных примеров из жизни.

3. Этап постановки задачи экскурсии: для подтверждения актуальности данной темы, учитель приводит статистику ДТП с участием детей и подростков. После чего обучающиеся формулируют цель и задачи экскурсии. Перед началом экскурсии учитель предлагает учащимся поделиться на 3 группы, выбрать главного (ответственного за группу школьника), затем раздает маршрутные листы, на которых изображен маршрут экскурсии с остановками. Учитель даёт учащимся задание: по ходу экскурсии обращать внимание на возникающие ситуации на дороге, запоминать встречающиеся дорожные знаки и виды разметок, делать необходимые заметки в блокнот.

На протяжении всей экскурсии учащиеся работают с маршрутным листом, на котором отмечают пройденный маршрут, обозначают остановочные комплексы, пешеходные переходы, регулируемые и нерегулируемые перекрёстки.

4. Этап изучения новых знаний и способов действий. Самостоятельная работа на трёх станциях по ходу следования маршрута.

Станция №1 «Остановка». Местом для проведения может быть остановочный комплекс расположенный рядом со школой. Учитель предлагает группам учащихся, подготовить мини-доклад по вопросам: «Правила поведения в общественном транспорте», «Посадка в общественный транспорт», «Дорожные знаки и указатели, относящиеся к движению общественного транспорта». Учащиеся в группах на протяжении установленного времени (зависит от времени выделяемого на экскурсию), актуализируют уже имеющиеся знания и, пользуясь раздаточной литературой, заранее подготовленной учителем, готовят сообщение и представляют его своим одноклассникам.

Станция №2 «Перекрёстки». Местом для проведения служит регулируемый (или нерегулируемый) перекрёсток, на котором достаточно места для безопасной работы на станции. Все группы получают от учителя задание: поделитесь с одноклассниками знаниями по темам: «Регулируемые перекрёстки», «Нерегулируемые перекрёстки», «Пешеходные переходы».

Учащиеся, посоветовавшись в своей группе, определяют содержание сообщения, выбирают докладчика, который будет докладывать имеющиеся знания по определенной теме. Дети дополняют, задают вопросы, дискутируют.

Станция №3 «Скорая помощь». Местом для проведения лучше всего выбрать огороженный участок (например, школьный двор). Учитель предлагает учащимся решить ситуационные задачи, где описываются реальные ситуации на дорогах. Учащиеся составляют алгоритм действий, выхода из этих ситуаций, при необходимости можно использовать ролевою игру. Примерами таких ситуаций-упражнений могут быть следующие: 1 ноября в 22.30 на 3-м километре Шуйского шоссе водитель грузового фургона Форд Транзит, при выполнении обгона впереди идущего транспортного средства, в зоне действия знака «обгон запрещён», сбил восьмиклассника, двигающегося на велосипеде в нарушение правил ПДД в попутном направлении по полосе, предназначенной для встречного движения. В результате происшествия школьник получил травмы, госпитализирован; 7 ноября в 08.25 в г. Петрозаводске на пересечении улиц Красной и Герцена водитель автомобиля Ниссан не убедился в безопасности маневра и совершил наезд на пешехода, переходящего проезжую часть по линии тротуара. В результате происшествия пострадал пешеход – женщина 1984 г.р., с травмами госпитализирована; 14 ноября в 08.50 в Кондопоге на улице Бумажников водитель автомобиля ВАЗ-21099 совершил наезд на пешехода, которая переходила проезжую часть в неустановленном месте в зоне видимости пешеходного перехода. В результате происшествия пешеход – женщина 1927 г.р., пенсионерка – с травмами госпитализирована в травматологическое отделение.

5. Этап закрепления новых знаний и способов действий. На данном этапе проводится заключительная беседа, на которой обобщаются результаты наблюдений; проверяется правильность выполнения заданий; заполняются маршрутные листы, оформляются отчёты – индивидуальные и групповые.

6. Этап применения знаний и способов действий. Во дворе школы (или в классе) учитель просит учащихся рассказать о статистике дорожно-транспортных происшествий в населенном пункте, в котором проживают дети, о причинах и последствиях аварий (данную информацию учащиеся должны подготовить были заранее, до посещения экскурсии).

7. Этап рефлексии. По завершению экскурсии учащиеся сдают маршрутные листы для оценки. Учитель проводит эмоциональную рефлексию.

Таким образом, в ходе проведения занятия в форме экскурсии будут использованы разные виды деятельности (фронтальная, групповая и индивидуальная). Считаем, что целесообразно будет применение таких методов и приёмов как: беседа, рассказ, дискуссия, вопросно-ответный метод, совместный поиск решения, обмен мнениями, творческие задания, ситуационные задачи, фронтальный опрос.

По завершению экскурсии у учащихся должны будут сформированы следующие компетенции [2]:

– Личностные: формирование позиции школьника на уровне положительного отношения к уроку, к школе, к получению знаний; готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; умение излагать свои мысли, приводить примеры, делать вывод.

– Предметные: адекватно оценивать ситуацию дорожного движения; соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода; выбирать безопасные места и определять условия, обеспечивающие безопасность при движении на улицах и дорогах; определять виды перекрёстков в районе расположения школы, дома; пользоваться общественным транспортом, выполняя правила безопасного поведения пассажиров при входе, выходе и во время движения, находясь в салоне общественного транспорта; выполнять условия, обеспечивающие безопасность, на остановке маршрутных транспортных средств».

Метапредметные:

– Коммуникативные: сотрудничество с учителем и сверстниками; взаимодействие с ними; умение слушать и понимать речь других, высказывать свое мнение; аргументировать его, сотрудничать в паре, группе.

– Регулятивные: контроль, корректировка знаний, оценка своих действий; проявлять инициативность и самостоятельность; умение работать индивидуально и в группе; умение оценивать свои результаты.

– Познавательные: активно развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; формировать компетентности в вопросе безопасности движения; умение работать с информацией, строить логические суждения, делать выводы; развивать интересы познавательной деятельности.

Высокий уровень дорожно-транспортного травматизма неизбежно заставляет искать наиболее эффективные пути сохранения жизни и здоровья детей. Экскурсия как наиболее эффективная форма проведения занятий способна решить главную задачу – воспитание культуры безопасности жизнедеятельности.

Литература

1. Воронова, Е. А. Красный, желтый, зеленый. ПДД во внеклассной работе : сборник / Е. А. Воронова. – Ростов н/Д. : Феникс, 2009. – С. 67-78.
2. Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования : Приказ Минобрнауки РФ от 17 дек. 2010 г. № 1897 (ред. от 31.12.2015). – URL: [http://www. mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru) (дата обращения: 02.09.2019). – Текст : электронный.
3. Осторожно, дети: с начала этого года в России произошло 4,7 тыс. ДТП с участием несовершеннолетних. – URL: https://мвд.рф/mvd/structure1/Glavnie_upravlenija/Glavnoe_upravlenie_po_obespecheniju_bezo/Publikacii_i_vistuplenija/item/16812532 (дата обращения: 18.10.2019). – Текст : электронный.
4. Филатова, М. Н. Внеурочная деятельность учащихся как средство достижения личностных и метапредметных результатов в условиях реализации ФГОС / М. Н. Филатова // Молодой ученый. – 2015. – № 16. – С. 430-434.
5. Экскурсия одна из форм внеурочной образовательной деятельности. – URL: <https://nsportal.ru/> (дата обращения: 18.10.2019). – Текст : электронный.

УДК 331.45

ФОРМИРОВАНИЕ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Тильная Екатерина Евгеньевна, студент
Дауров Аслан Маметбиевич, старший преподаватель
Ставропольский государственный педагогический институт
г. Ставрополь, Россия*

Аннотация. В данной статье рассматривается формирование безопасного поведения в трудовой деятельности. Воздействуя на психику сотрудников, важно развивать их качества, направленные на безопасную работу, таким образом можно воспитать у сотрудников безопасное поведение в трудовой деятельности.

Ключевые слова: психологический настрой; безопасное поведение; безопасная трудовая деятельность; трудовая деятельность; психологическая безопасность; эмоциональная устойчивость.

FORMATION OF SAFE BEHAVIOR IN LABOR ACTIVITIES

*Tilnaya Ekaterina Evgenievna
Daurov Aslan Mametbievich
Stavropol State Pedagogical Institute
Stavropol, Russia*

Abstract. This article discusses the formation of safe behavior in employment. Influencing the psyche of employees, it is important to develop their qualities aimed at safe work, so you can educate employees about safe behavior in work.

Keywords: psychological attitude; safe behavior; safe work; labor activity; psychological safety; emotional stability.

E-mail: ekaterina.tilnaya@yandex.ru

Как многим известно, существует один из способов в трудовой деятельности, который заключается в организации безопасного поведения сотрудников в данной рабочей области. Оно заключается в:

- создании психологического настроя на безопасное поведение: психологический настрой на безопасное поведение, заключается в поведении на работе тогда, когда сотрудник увидит, что организация строго контролирует соблюдение правил безопасного поведения [2];

- стимулировании безопасного поведения. Термин «стимул» определяется как мотивация для активизации человеческого поведения, особенно тогда, когда есть желание быть вознагражденным. Положительное стимулирование используется в процессе работы для создания менее опасного труда на вредном производстве – стимулы для безопасной работы (например, заработная плата). Кроме того, используется негативное стимулирование – это наказание за нарушение правил безопасности (штрафы, потеря премии, дисциплинарные взыскания). Стимулы работают в трудовой деятельности как средство безопасности на работе [1].

В целях обеспечения безопасности системы стимулирования для практического использования, а также способствует существенному уменьшению несчастных случаев, повышает производительность трудовой деятельности;

- обучении безопасной трудовой деятельности: обучение безопасной трудовой деятельности должно быть органически связано с профессиональной подготов-

кой. Наиболее подходящей и целевой формой трудового обучения является развитие навыков. Следует также обратить внимание на развитие способности думать, способности критически оценивать различные ситуации на работе;

– формировании эмоциональной устойчивости у сотрудников в опасных ситуациях. Как показывает практика, с узконаправленными исследованиями подтверждено, что при условиях опасных ситуаций, люди действуют по-разному.

Малая часть людей (12-15%) испытывают прилив сил, умственной энергии, принимают быстрые и точные решения, действуют смело и целенаправленно. Люди, которые составляют эту часть – обладают высокой эмоциональной устойчивостью. Термин «эмоциональная устойчивость» следует рассматривать как свойство индивида показывать эмоционально-волевые, мотивационные и интеллектуальные мотивационные компоненты его психической деятельности, которые в реалиях опасной ситуации обеспечивают успешное поведение.

Часть людей (15-20%) обычно сохраняют способность мыслить и действовать правильно, хотя испытывают стресс и беспокойство. Под влиянием страха, вместо того чтобы попытаться предотвратить развитие опасной ситуации, они отказываются предпринимать какие-либо действия, пытаются покинуть опасное место. Тем не менее, они понятия не имеют, как и куда идти, чтобы спастись.

Тем не менее, большая часть людей (65%), в ситуации угрожающей жизни и здоровью теряют способность к принятию рациональных решений, равно как и впадают в состояние аффекта: действуют при этом беспорядочно, импульсивно и часто агрессивно. Данная категория людей не могут что-либо сделать, так как из-за страха они впадают в ступор или как принято выражаться «отключаются».

В то же время основную роль в поддержании эмоционального равновесия играют волевые качества, проявляющиеся в способности заставлять себя контролировать и адекватно регулировать свои действия.

В определенных организациях, чтобы создать у сотрудников эмоциональную стабильность в опасных ситуациях, могут быть приняты меры, учитывающие степень опасности, квалификацию персонала и разные типы возможных аварий [4].

Формирование безопасного образа действий у сотрудников:

В формирование трудовой безопасности в деятельности сотрудников вышеперечисленные методы выполняют важную функцию воспитания. Воспитание безопасного поведения можно определить как «направленное воздействие на психику сотрудников с целью развить у них качества, способствующие безопасной работе» [3].

Воспитание – направлено на то, чтобы воздействовать на психику человека с целью развития его качеств, способствующих его безопасной трудовой деятельности.

Средства воздействующие на сотрудников в процессе воспитания являются:

1. Нормативные издания (инструкции, правила).
2. Плакаты по безопасности трудовой деятельности.
3. Аудиовизуальные средства (телевидение, беседы).

В развитие процесса воспитания у каждого сотрудника, является приоритетное направление трудовой деятельности, идеологии безопасности и законопослушности [5].

Практика показывает, что поведение сотрудников можно характеризовать как безопасное, если они:

- 1) работу (задания, операции) выполняют согласно технологическому регламенту с соблюдением требований безопасности;
- 2) при опасных ситуациях (несчастном случае, инциденте, аварии и др.) действуют уверенно, в установленном порядке;
- 3) как на рабочем месте, так и вне его соблюдают трудовую дисциплину, правила внутреннего трудового распорядка.

В трудовой деятельности у сотрудников может преобладать одна из следующих установок:

- 1) установка выгоды – приоритетным является вознаграждение за труд (заработать как можно больше);
- 2) установка на безопасность. Сотрудник уверен, что сохранение своей жизни и здоровья превыше всего; что для этого необходимо выполнять требования безопасности, избегать опасных ситуаций, быть предельно бдительным и т. д.;
- 3) установка на экономию сил, удобство: сотрудник выбирает более легкий способ выполнения задания, избегает тяжелых работ, не напрягается;
- 4) установка на получение удовлетворения от процесса труда, от его результата – это, так называемые, «трудоголики»;
- 5) установка действовать так, как это принято в данной группе, коллективе «не высовываться», «не выделяться».

В реальности вышеперечисленные установки могут присутствовать у сотрудников в любом сочетании, и при определенных обстоятельствах конфликтовать между собой, порождая сомнения, неуверенность, напряженность.

Некоторые требования к любому подходу в трудовой деятельности, приводят к заметным, результатам и способствуют общему формированию безопасности:

1. Сильная склонность управления к сохранению, а также усвершенствованию безопасного поведения в трудовой деятельности.
2. Почтительное, доверчивое, открытое взаимодействие среди управления, а также группами сотрудников об абсолютно всех нюансах защищенности в трудовом участке.
3. Открытая, насыщенная обратная степень культуры с количеством сотрудников, в таком случае то, что предоставляет вероятность сотрудникам по очереди учиться, кроме того, расти.
4. Обязательно улучшить и увеличить у сотрудников отношение к своему здоровью и безопасности в трудовой деятельности.
5. Акцент на безопасное и небезопасное поведение; статистика безопасности в организациях.
6. Сильная, последовательная, своевременная реакция на обнаружение небезопасных действий, приводят ли они к травме или нет. Инциденты безопасности рассматриваются, как возможность учиться и совершенствоваться.
7. В целом прозрачное и справедливое управление в организациях.
8. Осведомленность среди всех сотрудников о различных способах рассмотреть или запросить о том, что – 1) они делают, 2) как это делают, 3) почему это делают.

В результате изучение различных источников можно сделать заключение о том, что развитие безопасного поведения в трудовой деятельности тесно связано с психологическим настроем, с умением организовать свою трудовую деятельность, с самостоятельностью и ориентацией на применение знаний на практике. Отсюда, несомненно, одной из важных задач является, развитие мыслительных процессов, умений критически оценивать всевозможные ситуации на работе.

Литература

1. Алексеев, С. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы: базовый уровень : учебник для учащихся общеобразовательных организаций / С. В. Алексеев [и др.]. – М. : Вента на-Граф, 2014. – 416 с.
2. Психологические основы профессиональной деятельности : хрестоматия / сост. и общ. ред. В. А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2007. – 854 с.
3. Душков, Б. А. Психология типов личности, народов и эпох / Б. А. Душков. – М. : Акад. проект, 2001. – 734 с.

4. Зотов, Б. И. Безопасность жизнедеятельности на производстве : учеб. для студентов вузов по специальностям 311300 «Механизация сел. хоз-ва», 311500 «Механизация переработки. с.-х. продукции» и 230100 «Сервис и техническая эксплуатация транспортных и технологических машин и оборудования в сел. хоз-ве» / Б. И. Зотов, В. И. Курдюмов. – М. : Колос, 2000. – 422 с.

5. Фролов, А. В. Безопасность жизнедеятельности. Охрана труда : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлениям подготовки и специальностям высшего профессионального образования / А. В. Фролов, Т. Н. Бакаева. – Изд. 2-е, доп. и перераб. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 750 с.

УДК 378.17

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ, СВЯЗАННЫХ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Тищенко Иван Владимирович, студент
Тараховский Алексей Юрьевич, к.т.н., доцент
Севастопольский государственный университет
г. Севастополь, Россия

Аннотация. В статье рассматривается профилактика заболеваний, связанных с особенностями образовательного процесса. Определяется влияние особенностей учебного процесса на здоровье человека. Выявляются заболевания, которые развиваются при длительном воздействии данных факторов. После разрабатываются рекомендации, направленные на профилактику заболеваний в рамках образовательного процесса.

Ключевые слова: образовательный процесс; лечебная гимнастика; профилактика заболеваний; профилактические мероприятия; студенты; факторы риска; здоровье студентов.

PREVENTION OF DISEASE RELATED TO FEATURES OF STUDENT'S EDUCATIONAL PROCESS

Tishchenko Ivan Vladimirovich
Tarakhovskiy Aleksey Yurievich
Sevastopol state University
Sevastopol, Russia

Abstract. The article describes prevention of disease related to features of educational process. Influence of features of educational process on health of the person is defined. Diseases which develop with prolonged exposure to these factors are identified. In conclusion recommendations aimed at preventing diseases as part of educational process are created.

Keywords: educational process; physiotherapy; disease prevention; preventive actions; students; risk factors; health of students.

E-mail: ivtishchenko@yandex.ru

В современном мире всё больше распространяется сидячий образ жизни. Это связано и с появлением компьютеров. Как следствие люди меньше двигаются. И это становится причиной развития некоторых заболеваний. Особенно важной данная проблема становится во время обучения в учебных заведениях. После окончания учёбы человек может изменить образ жизни, но последствия сидячего образа остаются. Поэтому очень важна профилактика возможных заболеваний.

Объект исследования: образовательный процесс.

Предмет исследования: факторы образовательного процесса, которые приводят к развитию заболеваний.

Цель исследования: разработка рекомендаций по улучшению образовательного процесса.

Задачи исследования:

- Рассмотреть образовательный процесс.
- Проанализировать влияние различных факторов на здоровье обучающихся.

– Разработать практические рекомендации по улучшению образовательного процесса.

Научная новизна исследования: анализ учебного процесса не только с позиции режима работы и учебной программы, но и с позиции влияния самого учебного процесса на здоровье.

Практическая значимость: целесообразность введения разработанных рекомендаций в рабочие программы дисциплин.

Нынешнее состояние рынка труда ставит перед вузами определенные задачи - подготовить современного специалиста, отвечающего требованиям профессионализма и конкурентного на рынке труда. Выполнение этих требований невозможно без модернизации учебного процесса и использования современных информационных технологий. Согласно докладу «Навыки будущего. Что нужно знать и уметь в новом сложном мире» [3, с. 11-13] можно выделить тренды, формирующих экономический уклад будущего:

- цифровизация всех сфер жизни;
- автоматизация и роботизация;
- глобализация (экономическая, технологическая и культурная);
- экологизация;
- ускорение.

Быстрая компьютеризация современного мира требует от современного образования новых подходов и методов в обучении студентов. Согласно ФГОСЗ+ по направлению подготовки 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств (уровень бакалавриата) [5] у выпускника должны быть сформированы определенные общепрофессиональные и профессиональные компетенции, связанные с использованием современных информационных технологий.

Для обеспечения данных компетенций в учебный план содержит модуль «Цифровое проектирование», который включает в себя следующие дисциплины: «Начертательная геометрия», «Инженерная графика в CAD системах», «Компьютерная графика и основы трехмерного моделирования», «CALS-технологии в машиностроении», «CAD системы в машиностроении», «CAE системы в машиностроении», «САПР технологических процессов» все эти дисциплины подразумевают работу за компьютером.

Также ФГОСЗ+ содержит пункт 3.4: «При реализации программы бакалавриата организация вправе применять электронное обучение и дистанционные образовательные технологии» [5].

Реализовать такую задачу возможно с помощью электронного обучения и дистанционных образовательных технологий [4]. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 01.10.2019) «Об образовании в Российской Федерации», статья 15, 16 придал законодательный статус дистанционной и электронной формам обучения. Под электронным обучением понимается «...организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников» [6]. Но использование электронного обучения имеет ряд недостатков с точки зрения формирования здорового и безопасного учебного процесса. Самый главный, на наш взгляд, – работа за компьютером.

При этом согласно рабочей программе дисциплины не отмечено то, как должны проходить занятия с использованием компьютера. Прописано лишь их количество. Очень часто обучающиеся проводят несколько занятий подряд в компьютерном классе. Это означает то, что большую часть времени они проводят в сидячем

положении. Из-за этого нагрузку испытывают опорно-двигательный аппарат [1, с. 231] и сердечно-сосудистая система. Основные узлы – это позвоночник, мышцы, кровеносная система.

Из-за неправильной осанки изменяется форма позвоночника. Это приводит к снижению подвижности грудной клетки, что сказывается на центральной нервной системе, сердечно-сосудистой и дыхательной системе и работе органов пищеварения [2, с. 407]. Невнимание к этому может повлечь прогрессирование искривления позвоночника и появление сколиоза, кифоза [2, с. 415].

Длительное нахождение в одном положении приводит к возрастанию нагрузки на шейный отдел позвоночника. Из-за этого деформируются межпозвоночные диски, т.е. развивается остеохондроз. Впоследствии ухудшается кровоснабжение, изменяется распределение нагрузки на позвоночник.

Работа за компьютером подразумевает использование клавиатуры и мышки. Положение кистей при этом оказывается неестественным. Происходит сдавление нерва в лучезапястном канале. Это ухудшает проводимость нервных импульсов. Далее появляются боли в кисти. В конце концов, кисть уже не может занимать определённые положения.

Кроме того, при сидячем образе жизни происходит застой крови в отдельных частях тела и ухудшается работа сердца.

Как видно, большинство заболеваний развивается из-за длительного нахождения в одном положении. Отсюда следует, что основной акцент в мероприятиях по профилактике нужно сделать на повышение физической активности. Наиболее простым решением является выполнение лечебной гимнастики. Это укрепляет мышцы спины, шеи, снимает напряжения от длительной работы. Мышечный корсет будет поддерживать правильную осанку. Также укрепляется сердечно-сосудистая система и улучшается кровообращение [2, с. 395]. Гимнастика может выполняться обучающимися на занятиях по физической культуре, либо во вне учебного времени. Но полезным будет во время самого занятия выполнять упражнения в определённый период времени, 5 минут через каждые полчаса. В такую гимнастику следует включить упражнения для мелких и средних мышечных групп и суставов, плечевого пояса и верхних конечностей, мышц спины и живота (вращательные движения, наклоны, сгибания и разгибания конечностей, туловища) [2].

Профилактикой синдрома лучезапястного канала тоже является гимнастика. Важно при этом в работе использовать эргономичное оборудование. Но не следует забывать о навыках обращения с клавиатурой. Большое количество людей печатает двумя пальцами. В таком положении возрастает напряжение в кисти и пальцах. Также человек постоянно переводит взгляд с клавиатуры на экран, что негативно влияет на зрение. Если использовать десятипальцевый метод набора, то будут задействованы все пальцы, что снижает напряжение в кистях и положительно сказывается на зрении.

Таким образом, длительная работа за компьютером, низкая физическая активность во время учёбы могут приводить к развитию различных заболеваний. Но выполнение лечебной гимнастики, использование правильного оборудования снижает риск этих заболеваний. Целесообразно также на основе данных рекомендаций скорректировать рабочие программы дисциплин по специальностям, предусматривающим проведение практических занятий с использованием компьютеров.

Литература

1. Ибриева, К. Х., Баташева М.А. Возможные опасности при сидячем образе жизни / К. Х. Ибриева, М. А. Батышева // World Science: Problems and Innovations : сборник статей XVI Международной научно-практической конференции : в 3 ч. – Пенза : МЦНС «Наука и Просвещение», 2017. Ч. 1.

2. Лечебная физкультура : справочник / В. А. Епифанов, В. Н. Мошков, Р. И. Антуфьева ; под ред. В. А. Епифанова. – М. : Медицина, 1987. – 528 с. : ил.
3. Лошкарева, Е. Навыки будущего. Что нужно знать и уметь в новом сложном мире / Е. Лошкарева, П. Лукша, И. Ниненко [и др.]. – URL: http://worldskills.ru/assets/docs/media/WSdoklad_12_okt_rus.pdf (дата обращения: 11.11.2019). – Текст : электронный.
4. Тараховский, А. Ю. Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии как часть образовательной среды: возможности, сильные и слабые стороны / А. Ю. Тараховский // Pedagogical, psychological and sociological issues of professionalization personality : materials of the IV international scientific conference on February 10-11, 2018. – Prague : Vědecko vydavatelský centrum «Sociosféra-CZ», 2018. – С. 57-60.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт по направлению подготовки 15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств» высшего образования (бакалавриат), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «25» августа 2016 г. № 1000.
6. Об образовании в Российской : федер. закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 01.10.2019). – URL: <http://www.consultant.ru>. – Текст : электронный.

УДК 37.015.3:37.013.42

КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОСТИ ПОДРОСТКОВ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ БЕЗОПАСНОЙ СРЕДЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Федосеева Юлия Вячеславовна, студент

Кузнецова Любовь Николаевна, к.п.н., доцент

Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукшина

г. Бийск, Россия

Аннотация. В статье отражена проблема агрессивности в подростковом возрасте. Раскрыто понятие агрессивности, её причины. Представлены результаты выявления эффективности коррекционной работы посредством тренинговых занятий.

Ключевые слова: агрессивность; подростковая агрессия; агрессивное поведение; подростки; коррекция агрессивности; коррекционная работа; безопасное поведение; психологическая безопасность; безопасность образовательной среды.

CORRECTION OF AGGRESSIVENESS OF ADOLESCENTS AS A FACTOR IN THE FORMATION OF A SAFE ENVIRONMENT IN AN EDUCATIONAL INSTITUTION

Fedoseeva Julia Vyacheslavovna

Kuznetsova Lyubov Nikolaevna

Altai State Humanitarian and Pedagogical University named after V.M. Shukshin

Biysk, Russia

Abstract. The article reflects the problem of aggressiveness in adolescence. The concept of aggressiveness, its causes. The results of revealing the effectiveness of correctional work through training sessions are presented.

Keywords: aggressiveness; teenage aggression; aggressive behavior; adolescents; correction of aggressiveness; correctional work; safe behavior; psychological safety; safety of the educational environment.

E-mail: ye96@bk.ru

В настоящее время высокая агрессивность подростков является острой проблемой: педагогов, психологов, врачей, общества в целом, а также для самого подростка. Эта проблема приводит к тому, что подросток всё время находится в оборонительной позиции. Из-за высокого уровня агрессивности он не может конструктивно выстроить общение, отношения как со взрослыми, так и со сверстниками.

Число агрессивных подростков растет. В литературных источниках отражены различные причины (неблагоприятные факторы) агрессивности: это и проблемы во время вынашивания беременности, оставляющие последствия в виде повреждений головного мозга; пробелы семейного воспитания; недостаточно качественная работа преподавателей; невнимание школы в целом к нервно-психическому состоянию подростков; СМИ, кино-, видео и интернет индустрия, которые регулярно популяризуют, романтизируют и пропагандируют культ насилия.

В последнее время проблема подростковой агрессивности особо остра и актуальна в связи с тем, что растет подростковая преступность, проявление агрессивности становятся нормой школьной жизни, жестокость детская и подростковая при-

существует в семьях и субкультурах, (ежегодно в Российской Федерации более ста тысяч подростков совершают опасные деяния).

В 2019 году только в Алтайском крае выявлено лиц, совершивших преступления: 28506 (двадцать восемь тысяч пятьсот шесть) молодых людей, что по показателям выше на 10,1% чем в 2017.

С 2005 года Институт социологии РАН проводил во многих городах Российской Федерации исследования посвященные теме «трудных» подростков. Исследования проводили традиционно (лично – интервью) и в режиме онлайн. В результате исследования было выявлено что за последние годы число законопослушных подростков (с 2010 по 2019 г.) снизилось вдвое (с 33% до 16%). А вот подростки, которые периодически нарушают общественные правила, нормы и законы (дерутся, пьют, курят, совершают мелкие и крупные кражи, занимаются вандализмом) уже не 57% как раньше, а 70% из опрошенных. В 2010 г. в числе правонарушителей был каждый десятый подросток в Российской Федерации, сейчас это уже каждый шестой. В ходе исследований выявлено, что среди старших школьников почти половина (47%) имеет опыт участия в школьных драках (то же самое указали в ответах 22% учащихся 7-9 классов, каждый пятый).

Анализ научно-статистической литературы позволяет сделать вывод о том, что проблема агрессивности подростков в Российской Федерации стоит очень остро и требует коррекции с целью формирования безопасной среды в образовательном учреждении.

Существует множество подходов к пониманию того, что есть «образовательная среда», но официальная трактовка и разъяснения отсутствует. Интуитивно понятно, что «безопасная образовательная среда» должна включать в себя не только психологическую, но и другие составляющие. Например, техническую, физическую, информационную, социальную, антитеррористическую и даже санитарную [1].

Под безопасной образовательной средой понимаем – психологически комфортный, устойчивый климат образовательного учреждения; благоприятное взаимодействие, основанное на позитивном, доброжелательном поведении всех участников образовательного процесса.

Профессиональный стандарт педагога выдвигает ряд требований для формирования педагогом безопасной образовательной среды. Одно из наиболее значимых – регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды и др.

Коррекция агрессивности является одним из самых значимых этапов в работе педагога-психолога по регулированию поведения обучающихся, для обеспечения безопасной образовательной среды.

Агрессивность в обществе воспринимается людьми как отрицательное поведение. Описание понятий, связанных с агрессивностью, широко представлены в психологии, психиатрии. Рассмотрим основные понятия.

Выделяют три наиболее значимых концепции, объясняющих феномены агрессии и агрессивности. Первая включает теории, в которых агрессивность трактуется как врожденное, инстинктивное свойство индивида (сюда входят теории психоаналитического толка). Вторая – описывает агрессию как поведенческую реакцию на фрустрацию. Третью составляют концепции, рассматривающие агрессивность как характеристику поведения, формирующуюся в результате научения (бихевиоральные теории) [2].

Большинством авторов принимается следующее определение: агрессивность или агрессия – устойчивая черта личности – готовность к агрессивному поведению [3].

Для того чтобы точнее понять данную формулировку, расшифруем что такое агрессивное поведение.

Агрессивное поведение – это враждебные действия, целью которых являются причинение страдания, ущерба другим; одна из реакций живого существа на фрустрацию потребностей и конфликт. По своей направленности агрессивное поведение может быть: 1) непосредственным, прямым, то есть направленным против объекта, который является источником фрустрации; 2) смещенным, когда индивид, испытывающий фрустрацию, не может направить свое агрессивное поведение непосредственно против источника фрустрации и выплескивает на другой [4].

Даже такой весьма краткий обзор понятий агрессивности дает представление о её неоднозначности.

Так или иначе, агрессивность у подростков не рассматривается как однозначно отрицательное проявление. В некоторых случаях она является «нормальным», необходимым, защитным компонентом. Если у подростка замечены проявления агрессивного поведения, это может быть лишь реакцией на неблагоприятные окружающие обстановки, на ситуацию дома, в школе, среди сверстников и т. д.

Для полного понимания природы агрессивности, стоит рассмотреть причины агрессивности у подростков.

В науке существует несколько подходов к объяснению причин появления агрессивности [5].

З. Фрейд в своем психоаналитическом подходе рассматривает агрессивность как инстинкт борьбы, наряду с другими инстинктами. Исследуя причины агрессивности, он предположил, что в человеке есть агрессивная энергия, которая периодически «сбрасывается», даже без повода [5].

В подходе К. Лоренца (этологический подход) утверждается, что агрессивность – неотъемлемая часть человеческой природы, и начало своё берет из врожденных инстинктов – борьбы за выживание [5].

Также существует теория А. Бандуры («Теория социального научения агрессии»), которая утверждает, что агрессивное поведение – сложная система навыков, требующая длительного научения. Человек должен длительное время, систематически наблюдать за социальными формами проявления агрессии и усваивать их [5].

А. Адлер выделяет еще одну причину – стремление к преодолению чувства неполноценности. Подросток, новообразованием которого является чувство субъективной взрослости, при этом являясь не зрелым, не самостоятельным, не уверенным болезненно переживает подчиненное положение, у него появляется стремление достичь превосходства над взрослыми или ровесниками [5]. Причина эта социально-педагогическая, взрослые (педагоги, родители и др.), не обращая внимания на чувства ребенка, неосознанно или сознательно могут унижать его, показывать свою авторитарность, стимулируя тем самым агрессивное поведение.

Стойкая агрессивность подростков проявляется, так же в том, что иногда они иначе понимают поведение окружающих, интерпретируя его как враждебное. Иногда агрессивность культивируется в семье и в средствах массовой информации, это тоже является фактором, способствующим проявлению различных форм агрессии.

В статье выделены не все, а лишь ведущие теории, объясняющие причины такого явления, как агрессивность.

Для определения уровня агрессивности подростков было проведено исследование на базе образовательных учреждений Алтайского края.

Подросткам был предложен опросник агрессивности А. Басса, А. Дарки.

По результатам диагностики выявлен – высокий уровень агрессивности у 46,15% подростков; средний уровень агрессивности у 38,46%; низкий уровень агрессивности наблюдается у 15,38%.

Такие результаты диагностики указывают на необходимость проведения тренинговых занятий, направленных на коррекцию агрессивности подростков, с целью формирования безопасной среды в образовательном учреждении.

Программа тренинговых занятий по коррекции агрессивности подростков представляет собой комплекс занятий, основным методом которых является – тренинг, дополнительными – психогимнастика, арт-терапия, игры, танцетерапия и др. Программа рассчитана на 11 часов – 15 занятий (в том числе два – диагностических), по 45 минут каждое. Занятия проводились 2 раза в неделю.

Программа разбита на три этапа.

Первый этап – происходило обучение подростков способам выражения гнева в приемлемой форме, с помощью психогимнастических упражнений, релаксаций, подвижных игр, танцетерапии.

На первом занятии были обсуждены правила групповой-тренинговой работы, подростки не выполняли правила, речь была с элементами ненормативной лексики, в играх унижали друг друга, перебивали друг друга, вели себя активно, возбужденно, не слушали до конца правила игр, отказывались участвовать в заданиях, обзывали друг друга, настрой был улажен только в конце занятия, подростки освоили правила, стали более толерантны по отношению друг к другу, более спокойными. На втором занятии подростки с интересом приняли новые игры. Но в играх явно выделялись подростки, имеющие трудности в общении, агрессивные. Подростки с трудностями в общении терялись, отсутствовал контакт глаз, смотрели под ноги, речь не внятная (бурчание под нос). Агрессивные подростки не давали договорить партнеру, не слушали, тон голоса был повышенный, раздраженный. На третьем занятии подростки в игре были более активными, выполняли задания. Агрессивные подростки в играх слишком бурно размахивали руками, делали не осторожные, неожиданные движения. На четвертом занятии все подростки были заинтересованы в играх, активны. Девочки были более дисциплинированы и пытались «успокоить» мальчиков с высоким уровнем агрессивности.

Первый этап состоял из 4-х занятий, по итогам – подростки стали более спокойно воспринимать правила игр, более расслаблены в играх, движения стали более мягкими, гибкими, пропала резкость, реакции детей были более предсказуемыми.

Второй этап – происходило обучение подростков навыкам распознавания и контроля негативных эмоций, с помощью арт-терапии, притч, сказкотерапии, бесед.

Второй этап также состоял из 4-х занятий. На первом занятии – с детьми обсуждалось понятие агрессивности, что такое гнев, раздражительность, агрессивное состояние, правила поведения, что такое этикет, всё это происходило с активным участием подростков. Подростки участвовали с живым интересом в данной деятельности. На втором занятии рассматривали особенности эмоционального состояния, проводились различные упражнения для распознавания своего и чужого настроения. Подростки четко обозначали, на что похоже их настроение, у одного ребенка в описании присутствовали хмурые, агрессивные элементы, что указывает на его эмоциональное неблагополучие. После занятия была проведена доверительная беседа с данным ребенком, после которой он стал более осознанно подходить к собственному настроению, легче взаимодействовать с другими.

На 3 и 4 занятиях – подростки полностью осознавали своё состояние, могли описать его, у них наблюдалось частое использование техник, предложенных на первом этапе.

Третий этап – отрабатывались навыки коммуникации, формировалось чувство эмпатии и доверия к людям, с помощью упражнений, игр, построенных на взаимодействии с тренинговой группой. Подростки на начало этапа были более замкнутыми, зажатыми, в упражнениях участвовали с некоторым смущением. На 2-3 занятии подростки стали более общительными, открытыми, упражнения на взаимодействия проходили в спокойной обстановке, проявления агрессивности отсутствовали. Этап состоял из 5 занятий, к концу этапа подростки вели себя активно, им очень понравились игры и задания с первых этапов, они уже сами предлагали поиграть в эти

игры повторно. На первых этапах педагог-психолог был полностью в роли ведущего в играх, но на последних двух занятиях подростки требовали меньшего внимания к себе, игровая деятельность в коллективе стала проходить все чаще большими группами, на 1 этапе подростки разбивались по 2-3 человека. Обстановка в группе заметно изменилась, стала более комфортная и приятная, подростки стали доброжелательно относиться как к педагогам, так и к ровесникам.

Каждое занятие программы состояло из трех компонентов: вступление (приветствие, создание эмоционально благополучного фона, настрой на работу, разминка); основная часть (упражнения, направленные на достижения цели занятия и решение программных задач); заключение (рефлексия и релаксация).

Задачами программы являлись: снижение уровня агрессивности; формирование эмпатии и доверия к людям; обучение подростка способам выражения гнева в приемлемой форме; обучение навыкам распознавания и контроля негативных эмоций; отработка навыков коммуникации.

Форма работы: групповая.

Занятия были разработаны так, чтобы на протяжении всего курса у подростков сохранялся к ним устойчивый, живой интерес.

После реализации программы была проведена повторная диагностика агрессивности А. Басса, А. Дарки.

Испытуемых с высоким уровнем агрессивности не выявлено, испытуемые, имеющие средний уровень агрессивности – 46,15%, испытуемых с низким уровнем агрессивности – 53,85%.

Таким образом, результаты сравнения полученных данных свидетельствуют об эффективности внедрения программы тренинговых занятий, направленной на коррекцию агрессивности подростков. Коррекция агрессивности является одним из самых значимых этапов формирования безопасной среды в образовательном учреждении.

Лит

1. Гафнер, В. В. Безопасная образовательная среда: проблема терминологии в профессиональном стандарте педагога / В. В. Гафнер // Научно-методологические основы формирования физического и психического здоровья детей и молодежи : материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Уральский государственный педагогический университет ; ответственные редакторы С. Н. Малафеева, Е. А. Югова. – 2018. – С. 31-33.

2. Фурманов, И. А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция / И. А. Фурманов. – Минск : Ильин В.П., 1996. – 192 с.

3. Словарь практического психолога / сост. С. Ю. Головин. – М. : Харвест, 1998. – 800 с.

4. Гулина, М. А. Словарь-справочник по социальной работе / М. А. Гулина. – СПб. : Питер, 2016. – 400 с.

5. Козлова, С. А. Анализ причин проявления агрессивности / С. А. Козлова // Современное образование. – 2008. – № 1.

УДК 659.1

ИНТЕРНЕТ-РЕКЛАМА КАК ПРОБЛЕМА ОБЩЕСТВА ПОТРЕБЛЕНИЯ

Хаманова Ольга Владимировна, студент
Вахрушева Мария Сергеевна, ассистент
Уральский государственный педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Современное общество характеризуется массовым потреблением материальных благ и формированием соответствующей системы ценностных ориентаций и установок. Используя интернет, человек непроизвольно становится заложником рекламы. Реклама вводит потребителя в заблуждение, представляя скрытые ресурсы о товаре или услуге. Она имеет характер убеждения и воздействует на сознание человека.

Ключевые слова: общество потребления; потребители; реклама; Интернет; выбор товаров; интернет-реклама; рекламная деятельность; реклама товаров.

INTERNET ADVERTISING AS A PROBLEM OF CONSUMER SOCIETY

Khamanova Olga Vladimirovna
Vakhrusheva Mariya Sergeevna
Ural State Pedagogical University
Ekaterinburg, Russia

Abstract. Modern society is characterized by mass consumption of material goods and the formation of an appropriate system of value orientations and attitudes. Using the Internet, a person involuntarily becomes a hostage of advertising. Advertising misleads the consumer by presenting hidden resources about a product or service. It has the character of persuasion and affects the human consciousness.

Keywords: consumer society; consumers; advertising; Internet; selection of goods; Internet advertising; advertising activity; advertising goods.

E-mail: olga.xamanova@mail.ru, vakhrusheva.ms93@mail.ru

Современное общество индустриально развитых стран, характеризуется массовым потреблением материальных благ и формированием соответствующей системы ценностных ориентаций и установок [6]. Сегодня потребление давно уже вышло за границы реального мира. Современное общество взаимодействует каждый день, час и даже каждую минуту через социальные сети интернет. Виртуальный мир становится неотъемлемой частью жизнедеятельности каждого человека. Пользуясь интернетом, человек непроизвольно становится заложником рекламы.

Многие исследователи сходятся во мнении, что реклама создает новые, преимущественно деструктивные образцы поведения, ценностные ориентации и формы идентичности и, в конечном счете, стимулирует потребительские тенденции своими виртуальными мирами образов и брендов, предлагая некую индивидуализацию стиля жизни потребителей и потребления [2]. Перед обществом потребления открываются пути огромного выбора продукции, которые приводят к финансовым затратам и возникновению конфликтных ситуаций в обществе. Реклама формирует мировоззрение, задает нормы жизни. Символика вещей заменяет желаемые потребителям ценности, которые на самом деле зачастую отсутствуют в рекламируемом предмете.

Имиджи и бренды, как составляющие рекламной сферы, представляют собой некую прибавочную стоимость, символ желаемых ценностей, а не саму ценность [5].

Интернет-реклама размещается на каждом сайте и адресована массе клиентов, которые неосознанно принимают решение о покупке товара или услуги. Любая реклама имеет характер убеждения и воздействует на сознание человека. Представленная через интернет-рекламу информация о товаре, характеризует его достоинства и тем самым привлекает потребителя. Однако информация об исключительных свойствах и качестве данного товара – это скорее, субъективное восприятие со стороны того, кто этот товар рекламирует или продает.

Реклама вводит потребителя в заблуждение, представляя скрытые ресурсы о товаре или услуге. Например, товар, который нам предлагают через два года гарантии требует замены детали, которую производитель уже не выпускает. Или мода каждый год вносит новые идеи в стиль одежды, обуви, косметики и т. п. Все это нацелено на то, чтобы общество было вечным потребителем и главное – массовым. Поэтому основная задача рекламы – создать яркий образ товара и вызвать у потребителя положительные эмоции, убедить в совершении покупки.

Чем же сопровождается высокий спрос массового потребления через глобальную сеть Интернет? Исследование зарубежных специалистов показали, что «системе электронной торговли» присущ ряд особенностей, которые способствуют целенаправленному поиску и усиливают чувство свободы и контроля, ценимые потребителями. Среди них интернет-покупатели выделяют следующие: богатство выбора, удобство и доступность, простота использования, дизайн сайта, низкие по сравнению с розничной торговлей цены, отсутствие необходимости вступать в разговор, индивидуальный подход к клиенту [4, с. 116].

Красота и привлекательность самой рекламы не означают, что товар столь же хорош и соответствует всем требованиям, представленным в описании. Наверняка вы вспомните случаи, когда после покупки товара, выясняется, что выбранный вами продукт, совершенно не соответствует вашему вкусу или качеству. Это означает, что вы поддались уловкам красивой рекламы и совершили неосознанный выбор покупки. Также потребитель способен поддаться искушению рекламы впервые появившихся на рынке товаров.

Скрытая реклама не дает четкой информации о товаре, она маскируется под интервью с руководителем фирмы или клиента, который является известной личностью (актеры, певцы, спортсмены, модели и т. п.). Немало важную роль играет и социальная реклама, пропагандирующая не конкретную фирму или товар, а некие общественные ценности, моральные нормы общества и правила поведения. Например, в интернете социальной рекламой может являться сбор денежных средств для больных людей, а это не всегда оказывается реальностью, вы просто «попадаете в руки» к мошенникам.

В российском законодательстве приняты федеральные законы «о рекламе», «о средствах массовой информации», «о защите прав потребителей», но регулировать интернет-рекламу очень сложно. Итак, для того чтобы интернет-реклама не вносила в нашу жизнь множество неосознанно приобретенных вещей, необходимо руководствоваться правилами безопасного выбора товара, которые поспособствуют снижению воздействия на затуманенное сознание личности.

Во-первых, при выборе товара, пользуйтесь только официальными источниками фирмы-изготовителя. Во-вторых, обращайте внимание на достоверность информации о товаре или услуге. Внимательно изучите средства товарной информации (маркировку, товарный знак, техническую документацию, инструкции по применению и т. д.). Соотнесите наименование товара, страны-изготовителя, основное назначение, состав и срок годности или службы.

Также во избежание неосознанного выбора товара, не совершайте импульсивных покупок. Для этого составляйте список покупок, которые вам действительно необходимы и которые вы можете приобрести, с точки зрения финансовых затрат. Формируйте свои предпочтения, читайте отзывы потребителей на форумах или в комментариях, поинтересуйтесь у знакомых, согласуйте с родными. Не просматривайте одну и ту же рекламу множество раз, относитесь к рекламе внутренне спокойно, учитесь определять сущность предлагаемого товара.

На сегодняшний день реклама стала реальностью нашей повседневной жизни, поэтому не доверяйте слепо рекламному утверждению и средствам массовой информации. Чтобы не попасть в ловушку рекламы необходимо осознавать свои потребности и действовать исходя из внутренних побуждений. Формируйте в себе такие качества как уверенность, стойкость, разумность, целеустремленность, ответственность, терпимость к своим недостаткам. Это поможет вам оградить себя от манипулирования рекламой.

Есть и плюсы рекламы. Очень часто по телевидению и радио звучат объявления о наборе абитуриентов, расширенные возможности для бедующих студентов.

Плюсы и минусы в нашей жизни повсюду, даже в рекламе. Каждому человеку, который не желает попасть на «удочку» не добросовестным рекламоделами, рекомендуется более внимательно изучать рекламу, перепроверять информацию, содержащуюся в ней.

Литература

1. Борисов, А. Оперативный директ-мейлл / А. Борисов // Индустрия рекламы. – 2005.
2. Данилова, Г. Письмецо в конверте / Г. Данилов // Индустрия рекламы. – 2004.
3. Запесоцкий, Ю. А. Современная реклама как институт социально-культурной динамики / Ю. А. Запесоцкий // Вопросы философии. – 2013. – № 3. – С. 33-38.
4. Массовая культура: современные западные исследования : пер. с англ. / отв. ред. и предисл. В. В. Зверевой, послесл. В. А. Подороги. – М. : Фонд научных исследований «Прагматика культуры», 2005. – 339 с.
5. Ткаченко, Н. В. Креативное содержание рекламы : автореф. дис. ... канд. филос. наук / Ткаченко Н. В. – Омск, 2007. – 17 с.
6. Энциклопедия социологии / составитель А. Антипаз. – М. : Общество потребления, 2009. – URL: <http://sociology.niv.ru/doc/encyclopedia/socio/fc/slovar-206-1.htm#zag-2495>. – Текст : электронный.

УДК 372.878:371.7

ВОЗМОЖНОСТИ УРОКОВ МУЗЫКИ КАК СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Цаплина Екатерина Дмитриевна, студент

Трофимова Елена Давидовна, к.п.н., доцент

*Нижнетагильский социально-педагогический университет (филиал) Российского государственного профессионально-педагогического университета
г. Нижний Тагил, Россия*

Аннотация. В статье даны физиологические обоснования важности музыки для здоровья человека, раскрыты основные аспекты здоровьесбережения на уроках музыки в общеобразовательной школе.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии; здоровьесбережение; здоровье детей; музыкотерапия; функции полушарий мозга; музыкально-ритмические движения; дыхательная гимнастика; уроки музыки; методика музыки в школе.

THE POSSIBILITIES OF MUSIC LESSONS AS A MEANS OF IMPLEMENTING HEALTH TECHNOLOGIES

Tsaplina Ekaterina Dmitrievna

Trofimova Elena Davidovna

*Nizhny Tagil Social Pedagogical University (branch) of the Russian State Vocational Pedagogical University
Nizhny Tagil, Russia*

Abstract. The article provides a physiological substantiation of the importance of music for human health, covers the main aspects of health in music lessons in secondary school.

Keywords: health-saving technologies; health preservation; children's health; music therapy; functions of the cerebral hemispheres; musical rhythmic movements; breathing exercises; music lessons; school music technique.

E-mail: katushats@mail.ru

У современных школьников снижен интерес к учебе, повышается из года в год количество детей с хронической патологией, физически и психически нездоровых. Причинами являются многие факторы: экономические, социальные, наследственные. К сожалению, нельзя исключить школьный компонент: неоправданное усложнение программ, увеличение учебных нагрузок.

Любая деятельность, в частности, интеллектуальная, обеспечивается функциональной работой мозга, связанной с восприятием и переработкой информации. Известно, что левое полушарие мозга управляет речевыми функциями и абстрактным мышлением. Правое полушарие – образно-познавательным процессом. К сожалению, методы преподавания в современной школе в основном ориентированы на левополушарное восприятие, то есть на работу интеллекта. Правое же полушарие задействовано только на 1/8 своих возможностей. Доказано, что при односторонней нагрузке левое полушарие головного мозга оказывает тормозящее воздействие на его работу в целом, возрастает опасность стресса, снижается эффективность учебных процессов, появляются проблемы со здоровьем [2, с. 327].

Таким образом, современная жизнь требует таких педагогических технологий, которые должны, с одной стороны, обеспечить детям качественные глубокие знания, а с другой стороны, ориентироваться на физическое, психическое, духовное здоровье ребенка.

Ученые выработали некоторые рекомендации: повысить в школах роль наглядных пособий, чаще бывать с детьми на природе, приобщать их к искусству и музыке. Уроки музыки считаются в школе второстепенными, но это ошибочно. Музыка – мощнейший источник энергии, влияющих на духовную сущность человека, на интеллект, на физическое тело. Это известно с древних времен. Еще Аристотель, Гиппократ, Авиценна называли мелодию «нелекарственным» способом лечения и сильнейшим средством профилактики различных расстройств здоровья [1, с. 104].

Современной наукой установлено, что под воздействием музыки меняются кровяное давление, частота сокращений сердечной мышцы, ритм и глубина дыхания, человеческий организм начинает работать более гармонично. Улучшаются вербальные и арифметические способности, стимулируются процессы восприятия, памяти, активизируется творческое мышление. В результате проведенных экспериментов доказано, что даже пассивное, регулярное восприятие детьми специально подобранной музыки улучшает психофизиологические характеристики мозга, повышает его способность к обучению. Задача учителя в школе – создать условия для сохранения здоровья учащихся [3, с. 94].

Музыкотерапия стала признанной наукой в мире. В 2003 году и Минздрав России признал официальным методом лечения. Учеными составлен список «полезных» музыкальных произведений на основе данных нейрофизиологических исследований. Должны подбираться произведения для слушания, представляющие не только высокохудожественную ценность, но и обладающие определенными терапевтическими свойствами. Например: «Утро» Э. Грига, «Рассвет на Москве-реке» М. Мусоргского снимают хроническую усталость, музыка Моцарта оказывает положительное влияние на развитие математических способностей. Музыка как ритмический раздражитель стимулирует физиологические процессы организма: быстрые пульсирующие ритмы действуют возбуждающе, мягкие ритмы успокаивают. Чтобы добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление на уроках применяются музыкально-ритмические упражнения. Они выполняют релаксационную функцию, содействуют выпрямлению и разгрузке позвоночника, активизируют в целом организм детей [4].

Движения обеспечивают лучшее кровоснабжение, питание мозга кислородом. Этот пример подтверждает исключительную значимость физкультминуток. В начальных классах нужно чаще использовать двигательные импровизации, инсценировки, драматизации. Очень нравится детям игра на шумовых инструментах, свободное дирижирование, пластическое интонирование. Все эти приемы не только позволяют решать эмоционально-художественные задачи, но и «насыщают» детскую потребность в движении. В учениках пробуждаются творческие наклонности. Это и есть терапия творчеством.

Не меньшей силой воздействия, чем ритм обладает музыкальная интонация. Диссонансы возбуждают, консонансы успокаивают. Как вариант активной музыкотерапии рассматривается хоровое пение. Пение благотворно действует на бронхолегочную систему, железы внутренней секреции, почки, массирует гортань, щитовидную железу, сердце. Петть полезно даже в тех случаях, когда нет ни слуха, ни голоса. В процессе пения укрепляется певческий аппарат, развивается дыхание. Певческая установка способствует воспитанию хорошей осанки. После занятий вокалотерапией дыхание становится более экономным. Учеными доказано, что от этого зависит работоспособность человека. Правильный подбор дыхательных и голосовых упражнений обеспечивает и более качественное функционирование сердечнососу-

дистой системы, поскольку большая нагрузка приходится на диафрагму, мышцы брюшного пресса, межреберные мышцы, за счет которых происходит массаж внутренних органов [5, с. 24].

В вокальной работе на уроках используются элементы дыхательной системы А. Н. Стрельниковой (благоприятно воздействует на организм в целом) и комплекс фонетических упражнений В. В. Емельянова (развивает детский голос, является профилактикой заболеваний ЛОР-органов). Упражнения оказывают своеобразные массажные воздействия, вызывают прилив крови к гортани, голосовым связкам, мышцам лица, активизируют резонаторы, позволяют тренировать и развивать возможности голоса. Большое значение для сохранения физического и психологического здоровья детей имеет создание атмосферы поиска, радости, удовольствия. Очень важна на уроке улыбка учителя и улыбка самого ребенка. Если ребенок поет и улыбается, то за счет этого звук становится светлым, чистым и свободным. Постепенно его качества переходят и на личность ребенка. Улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и ученик позитивно воспринимает мир и людей. Это лишь некоторые аспекты здоровьесбережения, которые очень важно применять.

Литература

1. Брусиловский, Л. С. Музыкотерапия / Л. С. Брусиловский // Руководство по психотерапии / под ред. проф. В. Е. Рожнова. – Ташкент, 2011. – 275 с.
2. Вейн, А. М. Проблема психологического стресса и неврология неспецифических систем головного мозга / А. М. Вейн, И. В. Родштат // Стресс и его патогенетические механизмы : мат-лы Всесоюз. симпозиума. – Кишинев : Штиинца, 1973.
3. Глаголова, А. В. Влияние музыки на здоровье человека / А. В. Глаголова, Е. Н. Прохорова. – Текст : электронный // Юный ученый. – 2016. – № 6. – С. 94-95. – URL: <https://moluch.ru/young/archive/9/567/> (дата обращения: 21.11.2019).
4. Самбурская, А. А. Музыка интеллекта / А. А. Самбурская. – URL: <http://alicepush.ucoz.ru/index/0-5> (дата обращения: 21.11.2019). – Текст : электронный.
5. Шушарджан, С. В. Вокалотерапия как метод акустической биорезонансной коррекции функциональных систем организма человека. Общая характеристика феномена фонационной вибрации / С. В. Шушарджан. – М., 1996. – 30 с.

УДК 37.013.42

ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ КАК ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ И БЕЗОПАСНОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

*Шаронова Ксения Евгеньевна, студент
Зайцев Роман Дмитриевич, студент
Гинко Владимир Иванович, к.п.н., доцент
Ивановский государственный университет, Шуйский филиал
г. Шуя, Россия*

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме интернет-зависимости детей школьного возраста. Рассматриваются психолого-педагогические особенности интернет-зависимых школьников, основные критерии интернет-зависимости, возможные виды угроз Интернета, а также профилактика данной зависимости у школьников. Представлены результаты социологического исследования школьников старших классов по выявлению интернет-зависимости.

Ключевые слова: Интернет; интернет-зависимость; интернет-технологии; интернет-пространство; подростки; профилактика интернет-зависимости; профилактические мероприятия.

PREVENTING INTERNET ADDICTION IN YOUNG STUDENTS AS A PATH TO A HEALTHY AND SAFE LIFESTYLE

*Sharonova Ksenia Evgenievna
Zaytsev Roman Dmitrievich
Ginko Vladimir Ivanovich
Shui branch of Ivanovsky State University
Shuya, Russia*

Abstract. The article is devoted to the current problem of Internet dependence of children of school age. The psychological and pedagogical features of Internet-dependent schoolchildren, the main criteria of Internet dependence, possible types of Internet threats, as well as prevention of this dependence in schoolchildren are considered. The results of sociological study of high school schoolchildren on detection of Internet dependence are presented.

Keywords: Internet; internet addiction; Internet technologies; internet space; adolescents; prevention of Internet addiction; preventive actions.

E-mail: kseniyasharonova98@gmail.com, roma_zaytsev_2015@mail.ru

XXI век – век коммуникаций, представляющий собой всемирную паутину под названием Интернет. Иными словами, настоящее время – время Интернета. Популярность сети Интернет растет с каждым годом, не говоря уже о широком использовании компьютеров, планшетов, телефонов и многих других портативных устройств. Более того, Всемирная Паутина стала неотъемлемой частью жизни каждого человека в современном обществе [4, с. 44].

Сегодня про Интернет знают не только взрослые, но и дети. На данный момент практически невозможно найти человека, который не посещает сеть Интернет каждый день. Несомненно, в существовании этой глобальной сети есть множество плюсов: быстрый доступ к получению любой информации, быстрый обмен информацией, онлайн-общение, общение в реальном времени, широкие возможности (интернет-покупки, различные услуги), и все это можно делать, не выходя из дома. Не-

возможно не признать положительные моменты Интернета, но необходимо указать и на негативную сторону использования ресурсов глобальной сети – интернет-зависимость.

Термин «Интернет-зависимость» появился еще в 1996 году, а предложил его доктор Айвен Голдберг для описания неоправданно долгого, возможно патологического пребывания в Интернете. Родоначальниками психологического изучения зависимости от Интернета могут считаться два американца: клинический психолог К. Янг и психиатр А. Голдберг. Среди отечественных специалистов по вопросу психологических форм зависимостей можно выделить Ц. П. Короленко. «Элементы зависимого поведения свойственны любому человеку, уходящему от реальности путем изменения своего психического состояния. Проблема зависимости начинается тогда, когда стремление ухода от реальности, связанное с изменением психического состояния, начинает доминировать в сознании, становясь центральной идеей, вторгающейся в жизнь, приводя к отрыву от реальности» [1, с. 90].

Анализируя различные источники, научно-методическую литературу, можно дать определение интернет-зависимости – «нехимическая зависимость», психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от него.

В качестве основных критериев интернет-зависимости исследователи предлагают рассматривать следующие: сложность контроля времени, проводимого в Интернете; лабильность настроения при его использовании; включение в различные виды деятельности в сети Интернет и пренебрежение деятельностью вне Сети.

Психолого-педагогические особенности личности интернет-зависимых детей школьного возраста затрагивают различные сферы: в эмоционально-волевой сфере это высокие показатели личностной тревожности, депрессии, агрессивности и враждебности и низкие показатели силы воли, стрессоустойчивости, самооценки и уверенности в себе; в коммуникативной сфере – повышенный уровень одиночества и конфликтности, а в мотивационной сфере – её направленность в сторону избегания неудач [2, с. 234].

На сегодняшний день влиянию интернет-зависимости в большей мере подвергаются дети школьного возраста. Также многие отечественные исследователи (В. Л. Малыгин, Ц. П. Короленко, А. Е. Войкунский, В. А. Лоскутова, С. А. Кулаков и др.) отмечают, что интернет-зависимость наиболее часто проявляется в юном возрасте – в среде подростков и юношей. Это обусловлено тем, что школьники используют Интернет в целях учебной деятельности, в познавательной мотивации к различным ресурсам, в потребности в общении и развлечении. Можно сказать, что детей в виртуальное пространство затягивает, прежде всего, неограниченный доступ к информации различного характера, доступ к всевозможным видам развлечений, игр, сайтов и сообществ, также возможность многочисленных анонимных интеракций, виртуальная реализация фантазий и желаний с установлением обратной связи, нахождение желаемых «собеседников», удовлетворяющих любым требованиям подростка. Но есть и такие глубокие причины данной зависимости у детей, когда подростки «спасаются» в социальных сетях от трудностей реальной жизни, возможно, его обижают в школе или у него проблемы с педагогами, проблемы в семье, отсутствие взаимопонимания и доверительных отношений с родителями. Да и не загруженность ребенка после школы негативно сказывается на его досуге. Не зная, куда себя деть и чем заняться, ребенок целый день может просидеть в Интернете, и даже пожертвовать сном и едой ради игр, социальных сетей и др.

Но оценивая направленность информационных воздействий Интернета как проводника глобальной и частной информации, можно выделить несколько видов угроз: 1) психологическая – связана с возможностью деформации душевного состояния как отдельного человека, так и общественного сознания в целом; 2) криминаль-

ная – включает в себя многочисленные формы обмана, шантажа, хакерства, заманивания людей в различного рода секты, организации для убийства, закрытые группы противоправной направленности и т. д.; 3) общегосударственная – охватывает информационные опасности для государства и др. [4, с. 45]. Таким образом, все эти угрозы соединяются в такое обобщенное понятие, как информационная угроза. Это опасность, содержание которой составляют различная информация или ее комбинации, которые могут быть использованы против социального или социально-технического объекта (системы) с целью изменения его интересов, потребностей, ориентаций в соответствии с целями субъекта информации [3, с. 12]. К сожалению, но в Интернете присутствует различного рода информация, запрещенная федеральным законом «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию», которая побуждает детей к совершению действий, представляющих угрозу их жизни и (или) здоровью, в том числе к причинению вреда своему здоровью, самоубийству, либо жизни и (или) здоровью иных лиц, либо направленная на склонение или иное вовлечение детей в совершение таких действий [5, ст. 5, п. 2].

В ходе работы над темой «Профилактика интернет-зависимости у учащейся молодёжи как путь к здоровому и безопасному образу жизни» было проведено исследование в форме анкетирования, целью которого было выявление данной зависимости у школьников. В исследовании принимали участие дети старшего школьного возраста от 15 до 18 лет в количестве 50 человек Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Пучежская гимназия (г. Пучеж Ивановской области). Анкета состояла из 10 вопросов с выбором ответа, наиболее подходящего мнению опрашиваемого подростка.

Результаты анкетирования показали следующее: 44% опрашиваемых подростков не считают длительное пребывание в Интернете опасным для здоровья человека и его сознания, 36% ответили, что их это не волнует и 20% школьников уверены в том, что это опасно для здоровья человека и его сознания. Так же мы узнали, что большинство подростков, а именно 72% проводят в Интернете более 3 часов в день и 28% – 2-3 часа. Мы выяснили, что главной целью использования Интернета подростками является общение в социальных сетях и мессенджерах, а на втором месте – онлайн-игры и просмотр видео-контента. Чаще всего подростки выходят в сеть Интернет с мобильного телефона, это объясняется тем, что это устройство всегда находится в быстром доступе.

По данным ответов на вопрос «Замечаете ли Вы, что проводите в Сети больше времени, чем намеревались?» мы сделали вывод, что большинство школьников (64%) не следят за временем препровождения в Интернете и только 22% подростков замечают, что проводят больше времени в Сети, но есть и те, а это 14% школьников, кому все равно на время, проведенное в Интернете. Согласно этому, такое же большое количество детей (56%) пренебрегают сном, засиживаясь допоздна в Интернете. По мнению 38% подростков Интернет помогает им учиться, тем самым дети извлекают пользу от использования глобальной сети в повседневной жизни, половина опрашиваемых детей не считают, что Интернет мешает учебе, а 12% все-таки осознают, что учеба ухудшается при использовании Сети.

Как мы уже отмечали, что одной из причин интернет-зависимости у школьников является не занятость детей во внеучебное время, из ответов подростков мы выявили, что 66% детей практически всегда заменяют свой досуг временем препровождения в Интернете, 24% делают это время от времени и только 10% детей стараются отказаться от Интернета в свободное время. Вопрос «Часто ли Вы подвержены раздражению, перепадам настроения или агрессии, когда кто-то мешает или пытается ограничить пользование Интернетом?» нам позволил выявить, что у 42% подростков присутствует данный признак интернет-зависимости, у 26% это происходит достаточно редко, а 32% не замечают никаких агрессивных и раздражительных моментов. И

также мы выяснили, что 68% детей не осознают опасность воздействия Интернета на собственную жизнь, а остальные затруднились с ответом на данный вопрос.

На основании полученных результатов анкетирования подростков мы можем сделать выводы, что обучающиеся считают Интернет полезным открытием; у учеников наблюдается потребность в Интернете, прежде всего интернет для них – помощник в учебе; большинство школьников не опасается влияния компьютера и Интернета на их здоровье; у некоторых подростков наблюдается синдром интернет-зависимости.

Любая пагубная зависимость имеет свои последствия, так и интернет-зависимость не исключение. Последствия «болезни XXI века» у подростков могут отразиться во всех проявлениях: полный отказ от активного образа жизни и живого общения с окружающими людьми; потеря интереса к событиям жизни вокруг; возникновение эмоциональной нестабильности; чередование эмоциональных подъемов и резких спадов; агрессия при принудительном отключении компьютера и Интернета. Конечно, зависимость находит свое отражение на здоровье подростка – ухудшается зрение, нарушается осанка, снижается аппетит, часто отсутствует режим сна, вследствие чего происходит утомляемость, авитаминоз, нарушение обмена веществ.

В контексте рассматриваемой проблемы необходимо акцентировать внимание на профилактику интернет-зависимости у школьников. Профилактика интернет-зависимости у студентов представляет собой комплексный процесс развития психологических характеристик личности, обеспечивающих ее устойчивость к зависимому поведению с формированием навыков здорового образа жизни для предупреждения развития и прогрессирования зависимости. Основными направлениями психологической профилактики интернет-зависимости являются: информирование подростков о механизмах воздействия сети Интернет на личность, причинах, клинических проявлениях, методах диагностики и последствиях интернет-зависимости; выработка у них стратегий высокофункционального поведения; развитие устойчивости к отрицательным социальным влияниям; формирование внутриличностных мотивов и системы ценностей, соответствующих здоровому образу жизни; расширение круга альтернативной зависимому поведению деятельности; развитие личностных ресурсов и навыков достижения поставленных целей в реальной жизни.

На данный момент существует ряд программ позволяющих контролировать время, проведенное в сети, например: «Parental Control» – блокирует доступ к сайтам для взрослых; «Kids Control» – позволяет отслеживать время пребывания в сети. Также очень важно не допускать приема пищи при работе за компьютером и пренебрегать правилами личной гигиены.

Рекомендации для учащихся по профилактике интернет-зависимости:

- Нужно признать свою зависимость. Чтобы начать бороться с интернет зависимостью, прежде всего человек должен сам признать, что проблема существует. «Патологическое использование Интернета» можно распознать по «симптомам» навязчивой потребности, пропущенным урокам и встречам, забытой и не сделанной домашней работе, потере контакта с друзьями и родственниками.

- Самый эффективный **способ профилактики интернет-зависимости** – вернуться в реальную жизнь и забыть о существовании интернета на несколько дней. Где вход, там и выход! Нужно стараться чаще выезжать на природу, встречаться с друзьями, посещать различные мероприятия, вспомнить о давно забытом хобби, начать заниматься спортом, прочитать интересную книгу и т. д.

- Если сейчас вы вообще не представляете своей жизни без социальных сетей, вам будет трудно сразу от этого отказаться. Для начала можно сократить время пребывания в них, а дальше, постепенно сворачивая активность, вы сможете свести до минимума свое там присутствие.

– Все виды деятельности в Интернете должны быть выстроены по их приоритетности. Общение в Интернете не должно происходить до выполнения домашней работы или других обязанностей.

– Проводите различие между интерактивной фантазией и полезным использованием Интернета.

На самом деле интернет несет огромную пользу, но не стоит проводить в нем всю свою жизнь, нужно воспитывать в себе культуру интернет пользования, как средство для достижения целей и решения, реальных, а не виртуальных задач.

Литература

1. Войскунский, А. Е. Актуальные проблемы зависимости от интернета / А. Е. Войскунский // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25, № 1. – С. 90-100.
2. Морозов, Д. О. Педагогическое образование в России / Д. О. Морозов // Педагогический журнал. – 2013. – № 2.
3. Петров, В. П. Информационная безопасность человека и общества : учебное пособие / В. П. Петров, С. В. Петров. – М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2007. – 336 с.
4. Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни : учебное пособие / В. А. Пискунов, М. Р. Максинаева, Л. П. Тупицына. – М. : МПГУ, 2012. – 86 с.
5. Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 29.12.2010 № 436-ФЗ (последняя редакция). – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_108808. – Текст : электронный.
6. Федеральный закон от 01.05.2019 № 93-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию” и отдельные законодательные акты Российской Федерации». – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_323802. – Текст : электронный.

УДК 614

БЕЗОПАСНОСТЬ В СИСТЕМЕ «ЧЕЛОВЕК-МАШИНА-СРЕДА»

Шершнева Юлия Андреевна, студент

Лопатин Артем Юрьевич, студент

Звягина Лилия Николаевна, к.т.н., доцент

Воронежский государственный технический университет

г. Воронеж, Россия

Аннотация. Рассмотрены проблемы безопасности в системе «Человек-машина-среда» в радиоэлектронной, приборостроительной и машиностроительной отрасли.

Ключевые слова: безопасное поведение; безопасность жизнедеятельности; опасные ситуации; радиоэлектроника; приборостроение; машиностроение.

SAFETY IN THE SYSTEM “MAN-MACHINE-ENVIRONMENT”

Shershneva Julija Andreevna

Lopatin Artem Yurievich

Zvjagina Liliya Nikolaevna

Voronezh State Technical University

Voronezh, Russia

Abstract. The problems of security in the system “Man-machine-environment” in the electronic, instrument-making and engineering industries are considered.

Keywords: safe behavior; life safety; dangerous situations; radio electronics; instrumentation; mechanical engineering.

E-mail: shershnevajulia240298@yandex.ru, artem012316@gmail.com, zvjagina.l@list.ru

На сегодняшний день город Воронеж и Воронежская область характеризуются большим числом предприятий радиоэлектронной, приборостроительной и машиностроительной отрасли.

Согласно статистическим данным за 2018 год в Воронеже произошло 380 несчастных случаев на производстве с утратой трудоспособности на один рабочий день и более из них 13 со смертельным исходом [1].

Человеческий фактор в аварийных ситуациях на объектах техносферы играет большую роль. Статистические данные за последние годы показывают, что аварии происходят из-за неправильных действий (человеческого фактора) персонала (60-70%), технические причины (20-30%). Главным условием безаварийной работы потенциально опасных объектов является, в первую очередь, компетентность персонала, а уже потом сама техническая надежность объекта.

Основная проблема персонала – психологическая готовность к работе в меняющихся условиях. Здесь оказывают влияние: знания, умения, навыки (то есть профессиональная компетентность); утомление, внимание, острота реагирования, здоровье (то есть функциональное состояние); ответственность, добросовестность, выдержка (то есть личностно-психологические качества); слаженность, конфликтность, социальные ценности (то есть социально-психологический климат в коллективах); оборудование рабочих мест, автоматизация и др. (то есть социальные условия работы и жизни персонала) [4].

Надежность персонала зависит от совокупности эмоциональных, волевых, мотивационных, интеллектуальных и других личностных качеств, которые вне зависимости от режима работы гарантируют точное, безошибочное, адекватное восприятие сложившейся ситуации, а также своевременное и успешное выполнение регламентированных функций.

Вероятность ошибок в работе зависит от следующих факторов: медицинских и психофизиологических характеристик личности (общего состояния здоровья, темперамента, скорости реакции и устойчивости внимания, характера человека и его способностей); состояния здоровья на текущий момент – болезнь, алкогольное или наркотическое опьянение, последствия травм, настроение, усталость и т. п.; наличия внешних возбудителей; уровня образования и развития, культурного уровня личности; квалификации специалиста в области выполняемых им работ; морально-волевых качеств человека; комфортности условий работы; степени удовлетворенности работой; качества нормативно-технических и организационно-распорядительных документов (четкость изложения требований, однозначность их понимания).

Воронежский технический университет готовит специалистов по ряду направлений радиотехнического направления. Специальности ориентированы на подготовку инженеров широчайшего кругозора, глубоких научных и технических знаний. Учебный цикл специальностей содержит базовую (обязательную), установленную вузом и вариативную часть (специализацию). Изучение студентами специальных дисциплин (радиопередающие устройства, радиоприемные устройства, усилители, источники питания, микропроцессорные устройства, антенны, защита информации в каналах связи и другие) обеспечивают им необходимые знания для успешной работы по специальности.

В процессе подготовке формируются такие компетенции как:

- УК-8 – Способность создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.
- ОК-9 – Способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях ЧС.
- ОПК-8 – Готовность пользоваться основными методами защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий.

Оценка уровня сформированности компетенций происходит на каждом этапе обучения, что говорит о системном подходе к обучению. На современном рынке труда всегда востребованы специалисты способные прогнозировать последствия своей профессиональной деятельности, идентифицировать скрытые опасности, обеспечивать свою безопасность и безопасность людей работающих рядом.

С позиций безопасности жизнедеятельности главным в системе «Человек-Машина-Среда» (Ч-М-С) является безопасность человека. Актуальность обеспечения безопасности в системе «человек-машина-среда» в том, что катастрофа любого происхождения – это физическое событие. Все бедствия, в конечном счете, являются следствиями тех или иных человеческих действий или отсутствия таковых.

«Ч-М-С» в этой системе человек подвергается опасностям, если опасность реально существует, человек находится в зоне действия опасности и отсутствуют средства защиты.

Техногенные катастрофы в своей основе имеют социальные причины, поскольку технические системы конструируются, изготавливаются и управляются людьми и обеспечивают достижение тех или иных социально значимых целей.

Техногенные аварии и катастрофы, в конечном счете, вызываются рассогласованием взаимодействия техники и человека. Технический прогресс неотвратимо приводит к возникновению новых технологических рисков, перед которыми общество может оказаться полностью беззащитным.

Анализ причин техногенных катастроф показывает, что с помощью инженерных, технологических или организационных методов решить проблему снижения риска не удастся. В значительной степени это объясняется тем, что к ЧС приводят непредусмотренные сценарии развития событий, в которых реакция персонала является неадекватной, поэтому выполняются ошибочные действия

В инженерной психологии проблема человеческого фактора изучается в связи с анализом надежности человеко-машинных систем и поиском оптимальных решений в управлении опасными объектами. Анализ человеческой надежности проводят путем моделирования взаимодействия человека с машиной для количественной оценки возможности аварии на сложных человеко-машинных комплексах. [2]

В приоритете технические меры безопасности над организационными. Чем больше принято технических мер и совершеннее каждая из них, тем меньшее влияние на безопасность объекта оказывает человеческий фактор. Однако вряд ли когда-нибудь удастся исключить это влияние полностью.

Литература

1. Территориальный орган Федеральной службы государственной статистики по Воронежской области. – URL: <https://voronezhstat.gks.ru>. – Текст : электронный.
2. Вишняков, Я. Д. Общая теория рисков : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Я. Д. Вишняков, Н. Н. Радаев. – 2-е изд., испр. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 368 с.
3. Тягунов, Г. В. Безопасность жизнедеятельности в техносфере : в 2 ч. Часть 1. Основные сведения о БЖД / Г. В. Тягунов. – М. : Бибком, 2017. – 830 с.
4. Кукин, П. П. Человеческий фактор в обеспечении безопасности и охраны труда : учеб. пособие / П. П. Кукин, И. Л. Пономарев, В. М. Попов [и др.]. – М., 2008.

Сайт «Педагогика безопасности: от А до Я»

Педагогика безопасности –
это научное направление в педагогике
о закономерностях развития жизненного опыта
человека в области безопасности жизнедеятельности



<http://педагогика-безопасности.рф>

**Всероссийские
научно-практические конференции
с международным участием**

«Педагогика безопасности: наука и образование»

«Грани педагогики безопасности»

НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

***Грани
педагогики
безопасности***

Уральский государственный педагогический университет.
620017 Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26.
E-mail: uspu@uspu.me.